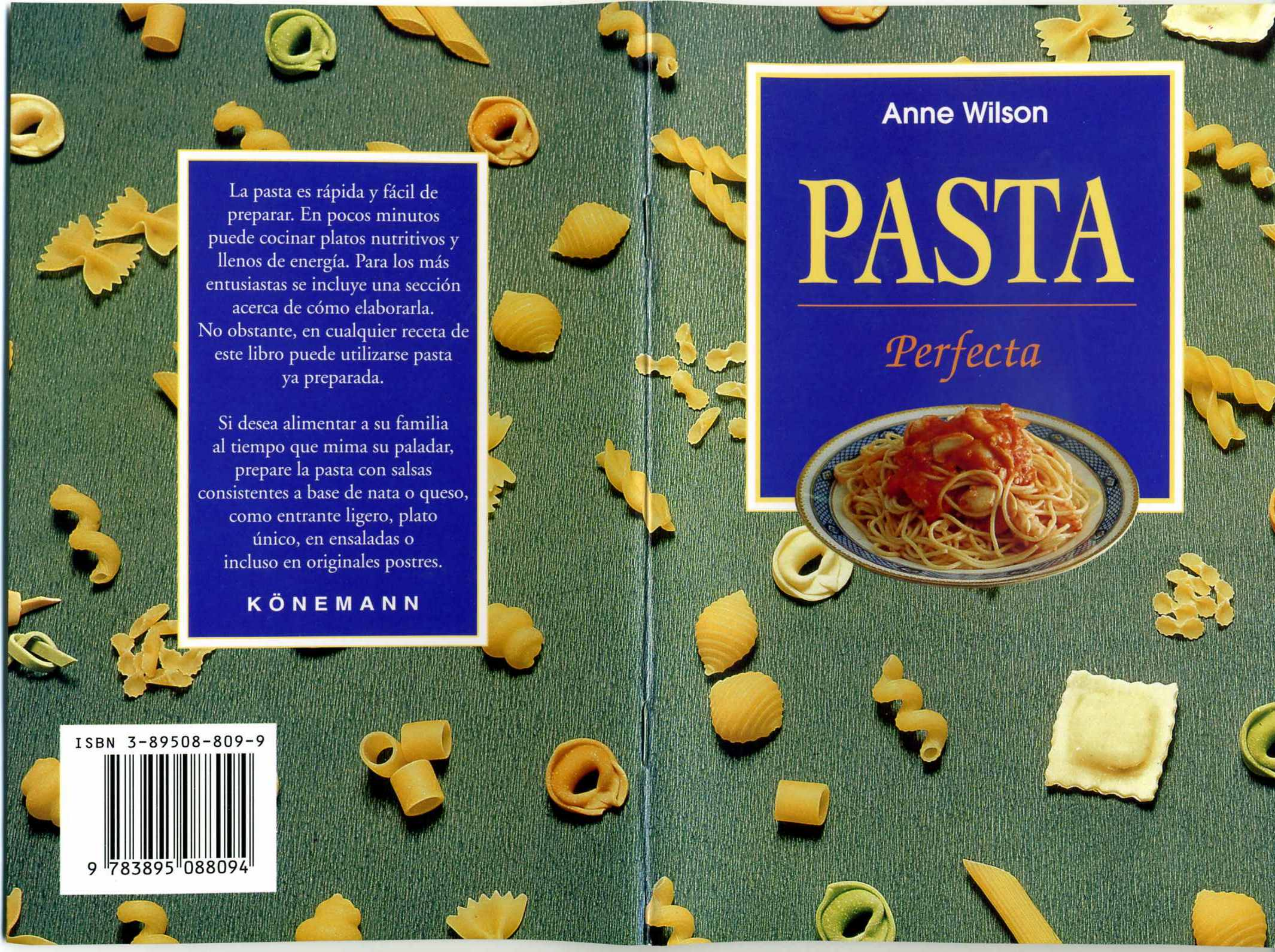

La pasta es rápida y fácil de preparar. En pocos minutos puede cocinar platos nutritivos y llenos de energía. Para los más entusiastas se incluye una sección acerca de cómo elaborarla. No obstante, en cualquier receta de este libro puede utilizarse pasta ya preparada.
Si desea alimentar a su familia al tiempo que mima su paladar, prepare la pasta con salsas consistentes a base de nata o queso, como entrante ligero, plato único, en ensaladas o incluso en originales postres.
KÖNEMANN
ISBN 3-89508-809-9
9 783895 088094
Anne Wilson
PASTA
Perfecta

Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros poco experimentados



Para cocineros expertos



En general se utilizan las medidas habituales en gramos y litros. Asimismo aparece la medida taza —con una capacidad de 250 ml— aplicada tanto a ingredientes líquidos como sólidos. Los huevos empleados en las recetas tienen un peso medio de 60 g. El peso de las latas es siempre diferente según el producto, por ello escoja la medida que más se aproxime a la indicada en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada ó 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa ó 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Este libro ha sido producido por
Murdoch Books, 213 Miller Street, North Sydney, NSW 2060
Título original: Perfect Pasta

Könemann Verlagsgesellschaft mbH
Bonner Straße 126, D-50968 Köln
Redacción y maquetación de la edición española: LocTeam S.L., Barcelona
Traducción del inglés: Ester Galindo Morilla para LocTeam S.L., Barcelona
Impresión y encuadernación: Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Printed in Hong Kong
ISBN 3-89508-809-9
10 9 8 7 6 5 4 3

PASTA

Perfecta





KÖNEMANN

CÓMO HACER LA PASTA

La pasta se presenta en una gran variedad de formas y tamaños.



Desde hace siglos, Europa y Asia han venido disfrutando de la pasta en todas sus variantes y formas. Además de prepararse de una forma sencilla, rápida y versátil, la pasta resulta un plato económico que puede ser adecuado para cualquier ocasión, servida simplemente con mantequilla y queso, o aliñada con las salsas más elaboradas. Las recetas incluidas en este libro se centran sobre todo en la pasta seca, más rápida y más cómoda de utilizar, aunque también pueden obtenerse deliciosas variantes sustituyéndola por pasta fresca.

LA MASA

Preparar la masa de la pasta es fácil. Los diferentes sabores y texturas se consiguen alterando ligeramente los ingredientes básicos. En general, la masa debe tener una consistencia firme y una textura bastante seca. Si está húmeda no puede trabajarse bien, por lo que conviene añadir un poco más de harina para darle la consistencia justa.

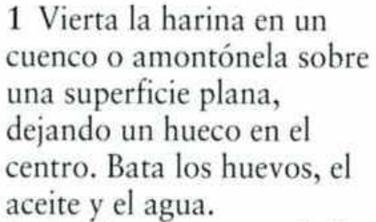
Para que la pasta sea elástica y dúctil es fundamental amasarla bien. Si después de amasar de 5 a 10 minutos, al hundir la yema del dedo, la masa recupera la forma al instante, es que está lista. Para que la masa no esté tan elástica y pueda trabajarse mejor, envuélvala en film transparente y déjela reposar unos 10 minutos antes de aplicarle el rodillo.

Masa de pasta fresca

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: ninguno



375 g de harina
3 huevos
1 cucharada de aceite de oliva
3 cucharadas de agua



1 Vierta la harina en un cuenco o amontónela sobre una superficie plana, dejando un hueco en el centro. Bata los huevos, el aceite y el agua.
2 Añada tres cuartos de la mezcla de huevo a la harina y diluya el líquido con dos cuchillos de hoja plana. Añada el líquido restante si es necesario hasta que el conjunto sea compacto y amáselo durante 20 minutos para darle suavidad y elasticidad. Divida la masa en cuatro partes y empléela a su gusto.

CONSEJO
La pasta fresca preparada puede conservarse en el congelador en una bolsa o en papel de aluminio hasta tres meses y cocinarse sin tener que descongelarla.



Preparación de la masa



1. Eche la harina sobre una superficie plana y añada huevo, aceite y agua.

2. Mezcle la masa con dos cuchillos de hoja plana.



3. Amase hasta que adquiera suavidad y elasticidad.



Variedades de pasta de izquierda a derecha: de garbanzos y ajo, queso y albahaca, limón y pimienta, espinacas, almendra, azafrán, alforfón, de tomate e integral.

Pasta de sémola fresca

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: ninguno



500 g de sémola fina
2 huevos
1 cucharada de aceite de oliva
200 ml de agua caliente

1 Eche la sémola en un cuenco o amontónela sobre una superficie plana, dejando un hueco en el centro. Bata los huevos, el aceite y el agua.
2 Añada tres cuartos de la mezcla de huevo a la sémola y diluya el líquido con dos cuchillos de filo plano. Añada el líquido restante si es necesario hasta que el conjunto sea compacto y amáselo durante 10 minutos para darle suavidad y elasticidad. Divida la masa en cuatro partes, aplánela con el rodillo y déle la forma que desee.

EL RODILLO

El rodillo puede aplicarse a mano, lo que requiere cierto tiempo, aunque al cocinero poco experto le resultará fácil si lo hace en porciones pequeñas.

El uso de una máquina especial facilita mucho las cosas y si realmente le gusta la pasta fresca es una inversión que vale la pena.

Con un rodillo manual
Coloque un cuarto de la masa sobre una superficie limpia y plana enharinada. Allane un poco la pasta con la palma de la mano.

Utilice un rodillo grande para conseguir que la masa quede fina, aplicándolo siempre desde el centro hacia fuera y sin llegar al borde, ya que quedaría demasiado delgado. Mientras continúa con el rodillo, añada harina a la mesa y al propio rodillo si hace falta. Cuando termine, corte la masa y déle la forma que desee. Si no va a cortarla inmediatamente, cúbrala con un paño de cocina limpio y seco y ponga encima otro un poco húmedo para evitar que la masa se seque y pueda romperse con facilidad.

Con un rodillo mecánico
Divida la masa en cuatro partes y allánela ligeramente sobre una mesa enharinada.

Ajuste el rodillo a su amplitud máxima y rocíelo con un poco de harina.

Introduzca dos veces cada parte de la masa. Póngala sobre la mesa, dóblela en tres capas y vuelva a pasarla por la máquina, introduciendo primero el lado no doblado. Pásela seis veces más. Llegados a este punto, la masa debe tener ya un aspecto suave y uniforme. Si nota que se pega, échele un poco de harina por encima.

Seleccione un ajuste del rodillo algo más estrecho y vuelva a pasar la pasta una vez más para que quede más fina y alargada. Reduzca el rodillo un ajuste más, introduzca la pasta y repita este proceso hasta la penúltima posición del rodillo; obtendrá así el grosor ideal para la mayoría de usos posibles. Si prefiere una finura parecida a la del papel, puede emplear el ajuste más fino. Corte la pasta o moldéela según desee.

CÓMO CORTAR LA PASTA

Espaguetis y tallarines
Enrolle las láminas de pasta formando cilindros y córtelas en tiras tan anchas como desee. Desenróllelas y cuézalas en seguida, o bien, déjelas secar en un lugar templado y aireado antes de guardarlas. Si la pasta está un poco húmeda, espolvoréela con harina antes de enrollarla. También pueden cortarse los tallarines o espaguetis pasando la pasta amasada por los cortantes de una máquina para pasta.

Rodillo manual



1. Coloque la masa sobre una superficie enharinada y pase el rodillo desde el centro hacia fuera.



2. Aplánela hasta que quede fina y moldéela según desee.



Rodillo mecánico



1. Introduzca la masa aplanada en el rodillo.



2. Dóblela en tres partes.



3. Vuelva a pasar la pasta, reduciendo cada vez más el grosor.

Lasaña o canelones
Sírvase de un cuchillo de corte recto y afilado o de una rueda dentada especial para pasta a fin de cortar la lasaña en consonancia con el tamaño del recipiente donde se va a colocar o bien en láminas de 10 x 12 cm aproximadamente, medidas válidas asimismo para los canelones. Una vez cortados, éstos deben cocerse y enfriarse antes de enrollarse junto con el relleno.

Lazos y twists
Para confeccionar los lazos, corte la pasta en cuadrados de unos 3 cm con una rueda dentada, y una dos de los bordes rectos por el centro a fin de obtener la forma indicada.

Para confeccionar los twists, corte la pasta con una rueda dentada en rectángulos de 5 x 2 cm. Practique un corte a lo largo de 2 cm desde la mitad superior de la tira y doble la parte inferior haciéndola pasar a través del corte para formar como un rizo.

Pasta rellena
Para elaborar los tortellini, corte círculos de 5 cm, coloque una pequeña cantidad de relleno sobre un lado de cada círculo y moje levemente la mitad del borde con un pincel. Una entonces el borde húmedo con el seco y presione ambos con firmeza para darle a la pasta forma de media luna. Curve ésta en torno a su eje hasta unir ambos extremos y séllelos humedeciéndolos ligeramente.
Para elaborar los ravioli, coloque una lámina de pasta trabajada con rodillo sobre una superficie plana. Con una cuchara distribuya montoncitos de relleno a todo lo largo y ancho de la lámina de pasta a intervalos de 4 cm y humedezca con un pincel el espacio entre los montones. Extienda una segunda lámina de pasta sobre la primera y ejerza presión entre las porciones de relleno. Sepárelas cortando la pasta en cuadrados con un cuchillo afilado o una rueda dentada.

DESECACIÓN DE LA PASTA
La pasta fresca suele cocerse recién hecha, si bien, sometida a un período de desecación adecuado, puede conservarse durante tiempo indefinido y estar lista para su consumo cuando sea preciso.

Para desecar las distintas formas de pasta, dispóngala sobre una bandeja plana cubierta de papel absorbente o de una rejilla metálica y colóquela en un lugar seco y aireado. Gírela con regularidad hasta que esté crujiente y totalmente seca.

Para desecar los tallarines, coloque ovillos sueltos de pasta sobre una malla metálica o cuelgue la pasta del mango de una escoba o de la barra de unas cortinas sostenida entre dos sillas.

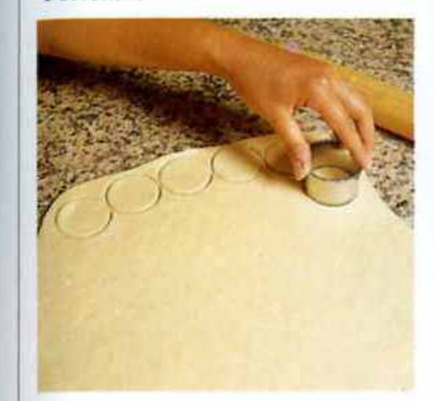
Cómo cortar la pasta

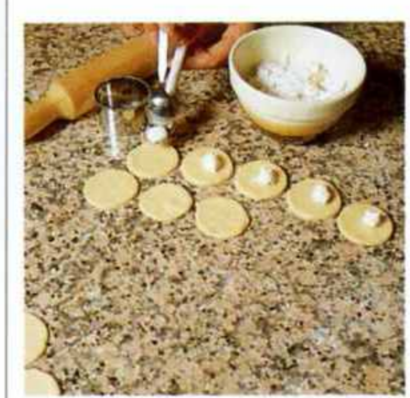

1. Enrolle la pasta en forma de cilindro.


2. Corte la pasta en tallarines.


3. Pase la pasta amasada por los cortantes de una máquina para pasta.

Tortellini


1. Corte la pasta amasada en círculos.


2. Disponga una pequeña cantidad de relleno en el centro.


3. Humedezca la mitad del borde y dóblelo para formar una media luna.


4. Curve la media luna en torno a su eje y una los extremos. Séllelos con agua.

Una vez desecada la pasta, manténgala en un envase hermético hasta el momento de su consumo. La pasta seca comercializada es un producto de uso inmediato. Vale la pena probar distintas marcas hasta encontrar la más acorde con sus gustos, dadas las diferencias sutiles que presentan en lo que se refiere a textura y tiempo de cocción.

COCCIÓN DE LA PASTA
La pasta debe cocerse adecuadamente antes de servirse.

Pasta simple fresca
Este tipo de pasta puede prepararse frita y espolvoreada con azúcar glaseado en caso de tomarse como acompañamiento del café. No obstante, en la mayoría de los casos, la pasta se cuece en agua hirviendo abundante, a la que suele añadirse sal, si bien esta medida resulta innecesaria dado el alto grado de condimentación de la pasta, más aún si se acompaña de deliciosas salsas.

Para cocer la pasta ponga a hervir a fuego alto una olla con agua y añada un poco de aceite para evitar que se pegue. Agregue la pasta y remuévala para impedir que se pegue en el fondo de la olla. Mantenga la ebullición hasta que la pasta esté "al dente", es decir, dura pero tierna. Escúrrala y añádale un poco de agua fría si el agua de hervir presenta un aspecto lechoso, medida innecesaria si queda el agua limpia. Para recalentarla, coloque la pasta en un plato sobre una cacelora con agua hirviendo durante unos 10 minutos o hasta que esté en su punto.

Otros tipos de pasta
La lasaña y los canelones instantáneos o precocinados suponen un ahorro de tiempo al poderse preparar la pasta junto con el relleno sin precisar cocción previa. Para obtener mejores resultados, ponga en remojo la pasta de 5 a 10 minutos antes de su preparación.

Las pastas rellenas como los ravioli o los tortellini conviene adquirirlas frescas o congeladas, ya que así requieren un tiempo de cocción menor, de 5 a 7 minutos si son frescas y unos 15 minutos si son congeladas.

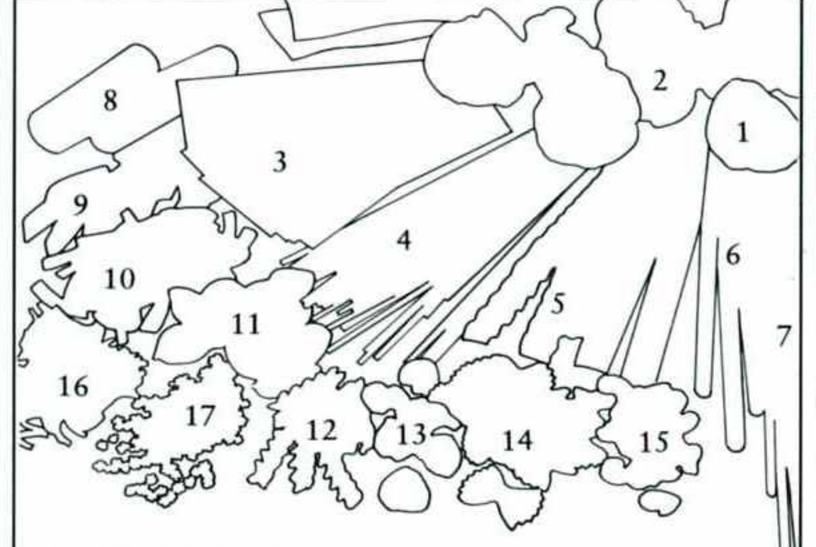


PASTAS CONDIMENTADAS

El interés y la diversidad de los platos a base de pasta se ven potenciados al sustituir las variedades secas comercializadas por las pastas frescas condimentadas, que ofrecen un sinfín de posibilidades entre las cuales destacamos algunas de las combinaciones más sabrosas:

Pasta al tomate
Añada 1 cucharada de concentrado de tomate y 1 diente de ajo machacado (opcional) a la mezcla de huevo. Esta variedad presenta un intenso tono anaranjado que se aclara ligeramente con la cocción.

Pasta de queso y albahaca
Agregue 50 g de parmesano rallado muy fino y 2 cucharadas de albahaca fresca muy picada a la harina antes de mezclarla con el huevo. Aderezada con mantequilla, resulta deliciosa para acompañar cualquier plato.



1. *Fettuccine (nidos)*
2. *Vermicelli*
3. *Lasaña*
4. *Espaguetis*
5. *Pappardelle*
6. *Rigatoni (macarrones)*
7. *Bucatini*
8. *Canelones*
9. *Penne (plumas)*
10. *Tagliatelle*
11. *Caracolas*
12. *Fusilli (espirales)*

13. *Tortellini*
14. *Farfalle (lazos)*
15. *Tiburones*
16. *Gramigna (fideos finos)*
17. *Stellette (estrellitas)*

Pasta de ajo y garbanzos
Sustituya 125 g de harina refinada por harina de garbanzos y agregue ½ cucharadita de ajo en polvo a los huevos. Sírvala aderezándola simplemente con un poco de aceite de oliva y guindilla o finas hierbas picadas.

Pasta al limón y a la pimienta
Añada 2 cucharaditas de piel de limón finamente rallada y 1 cucharadita de pimienta negra molida gruesa a la harina antes de mezclarla con los huevos. Resulta ideal para hacer tortellini de pescado o servida con una salsa de crema ligera.

Pasta de espinacas
Cueza 225 g de espinacas hasta que estén tiernas. Pique las hojas finamente, escúrralas e incorpórelas a la harina antes de añadir el huevo y el aceite necesarios para elaborar una masa. Esta vistosa pasta verde es idónea para preparar lasaña de espinacas o como acompañamiento de un plato principal.

Pasta integral
Esta pasta puede elaborarse únicamente con harina integral, aunque es posible que así resulte un poco pesada. Para evitarlo, es preferible utilizar harina blanca e integral en partes iguales. Según el tipo de harina, puede que la pasta se embeba en exceso, en cuyo caso deberá añadir agua fría. Esta pasta posee un delicioso sabor a nuez y una textura algo más pesada.

Pasta de alforfón
Sustituya 200 g de harina refinada por 200 g de harina de alforfón.

Pasta de almendras
Mezcle 125 g de harina integral con 100 g de almendras molidas y 3 cucharadas de azúcar glas. Añada 2 huevos y ¼ cucharadita de esencia de almendras y forme una masa con la mezcla.

SALSAS ESENCIALES

Las denominaciones de las pastas suelen ser dadas no tanto por los ingredientes que contienen sino por la forma que presentan. El hecho de que existan clases de pasta que por su forma resultan indicadas para la elaboración de determinados platos, no debe impedir la búsqueda de nuevas posibilidades. Pruebe a preparar sus platos favoritos con pasta de distintas formas y acompáñelos con cualquiera de estas deliciosas salsas.

Salsa de carne

Con una buena reserva de esta salsa en la nevera o en el congelador, puede preparar un sinfín de exquisitas recetas.

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
$1^{3}/_{4}$ horas
Para $1^{1}/_{2}$ l



4 cucharadas de aceite
1,5 kg de carne picada
3 cebollas grandes, picadas
3 pimientos verdes grandes, cortados en dados
6 dientes de ajo machacados
3 latas de 425 g de tomates enteros
750 ml de tomate triturado
3 latas de 235 g de concentrado de tomate
1 cucharada de hojas de orégano secas
3 cucharaditas de hojas de albahaca secas
$^{1}/_{2}$ cucharadita de pimienta
375 ml de vino tinto
80 ml de caldo de buey

1 En una sartén grande con aceite caliente, dore la carne por tandas, sin dejar de remover, y pásela a un bol en cuanto esté hecha. Repita la operación hasta haber dorado toda la carne y rehogue, a continuación, el ajo, la cebolla y el pimiento hasta dejarlos tiernos.
2 Devuelva la carne a la sartén con el resto de los ingredientes y deje cocer $1^{1}/_{2}$ horas, sin tapar y removiendo con frecuencia hasta que la mezcla espese. Sirva sobre espaguetis o fideos calientes.

Salsa de ajo y anchoas

Tiempo de preparación:
8 minutos
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para unos 250 ml



125 g de mantequilla
4 dientes de ajo majados
2 latas de 45 g de filetes de anchoa planos, sin escurrir y troceados
40–80 ml de agua caliente
180 g de perejil fresco
una pizca de pimienta

1 En una sartén pequeña, rehogue el ajo con la mantequilla hasta que esté tierno.
2 Vierta luego las anchoas con su propio aceite, agregue el agua y remueva. Sazone con la pimienta y el perejil picado. Sirva esta salsa bien revuelta con la pasta caliente.

> **CONSEJO**
> Puede suavizar el fuerte sabor salado de las anchoas, remojándolas en un poco de leche durante 30 minutos antes de usarlas. Escúrralas bien y elabórelas según la receta.

Salsa de atún

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para unos 500 ml



90 g de mantequilla
1 diente de ajo majado
250 g de setas pequeñas, en láminas gruesas
180 ml de tomate triturado
1 lata de 185 g de atún escurrido y desmenuzado
una pizca de pimienta negra
perejil fresco picado para decorar

1 Fría el ajo en una sartén con mantequilla durante 2 minutos y rehogue, a continuación, las setas, removiendo a menudo, hasta que estén tiernas.
2 Vierta luego el tomate triturado, el atún y la pimienta al gusto y cueza unos 10 minutos a fuego lento. Vierta la salsa sobre la pasta caliente y decore con una ramita de perejil.

Salsa de setas

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
8 minutos
Para unos 500 ml



60 g de mantequilla
185 g de setas pequeñas, en láminas
1 diente de ajo machacado
300 ml de crema de leche
1 cucharadita de corteza de limón rallada
una pizca de pimienta
una pizca de nuez moscada
3 cucharadas de queso parmesano rallado

1 Fría las setas en una sartén con la mantequilla durante 30 segundos y vierta, a continuación, el ajo, la crema de leche, la ralladura de limón, la pimienta y la nuez moscada al gusto.
2 Vaya removiendo mientras cuece a fuego lento, durante 1 ó 2 minutos; añada el parmesano y deje cocer 3 minutos más. Sirva la salsa con cualquier tipo de macarrones o pasta larga.

Variación: Sustituya el parmesano por queso azul desmenuzado.



Salsa de tomate natural

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
45 minutos
Para 1 l



1 cucharada de aceite
2 cebollas grandes picadas
60 g de apio picado
2 dientes de ajo majados
1 kg de tomates pelados y triturados
½ cucharadita de orégano seco ó 1½ cucharaditas de orégano fresco
una pizca de pimienta
1 cucharadita de azúcar
1 hoja de laurel

1 En una olla con aceite caliente, fría las cebollas y el apio hasta que las primeras estén tiernas. Incorpore el ajo, los tomates, el orégano, la pimienta al gusto, el azúcar y la hoja de laurel.
2 Lleve todo a ebullición, baje el fuego, tape la olla y deje cocer unos 40 minutos. Deseche la hoja de laurel y sirva la salsa bien revuelta con la pasta.

Variación:
Si lo desea, añada 125 g de setas pequeñas unos 10 minutos antes de terminar la cocción. Córtelas primero en cuartos o láminas, para luego freírlas con un poco de mantequilla. Incórporelas a la salsa y remueva bien.

Pesto

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
ninguno
Para 375 ml



125 g de queso parmesano, romano o pecorino, cortado en dados
2 dientes de ajo
75 g de nueces o piñones
125 g de hojas de albahaca fresca
125 ml de aceite de oliva

1 Pase los dados de queso por la picadora hasta dejarlos bien desmenuzados; vierta luego el ajo, las nueces y la albahaca y píquelos también bien finos.
2 Con la picadora en marcha, vierta lentamente el aceite de modo que la mezcla vaya espesando al tiempo que se vuelve más homogénea. Vierta unas cuantas cucharadas de pesto encima de la pasta cocida y escurrida y remueva para servir.

CONSEJO
El pesto recién hecho sabe siempre mucho mejor. Puesto que no siempre es posible adquirir albahaca fresca, puede utilizar perejil de hoja plana para elaborar una salsa distinta pero igualmente deliciosa.

En el sentido de las agujas del reloj, desde arriba izq.: Salsa de setas, Salsa de tomate natural y Pesto

COMIDAS ESPLÉNDIDAS

Tagliatelle con prosciutto

Ponga a prueba la versatilidad de la pasta, combinándola con carne fresca, pollo y pequeñas delicias de su establecimiento de productos selectos. Incluso el más escrupuloso de la familia se rendirá ante tan exquisitas elaboraciones de pasta.

Las recetas siguientes provienen de la cocina europea y oriental, teniendo por común denominador la rapidez y la simplicidad. Pruebe una la próxima vez que desee disfrutar de una comida deliciosamente distinta.

Tagliatelle con prosciutto

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 2 personas



1 cucharada de aceite
200 g de tagliatelle
60 g de mantequilla
1 cebolla, en aros
200 g de jamón curado, cortado en dados
250 g de guisantes congelados
250 ml de vino blanco seco
1 cubito de caldo
125 ml de agua
2 cucharadas de queso parmesano rallado

1 Lleve una cazuela grande con el agua y el aceite a ebullición, vierta los tagliatelle y cuézalos unos 6 u 8 minutos, hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y escurra de nuevo; reserve calientes.
2 En una sartén con mantequilla, sofría primero la cebolla hasta que esté tierna y luego los guisantes y el jamón, sin que lleguen a dorarse. Vierta entonces el vino y cueza hasta que éste se evapore casi por completo.
3 Desmenuce el cubito de caldo por encima, agregue agua y lleve a ebullición. Incorpore la pasta escurrida y caliente y sírvala con queso rallado por encima.

CONSEJO
Para variar este plato, use 250 ml de crema de leche, en lugar de caldo.



Tagliatelle picantes

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 6 personas



250 g de ambos tagliatelle: verdes y blancos
2 cucharadas de perejil fresco picado
4 cucharadas de parmesano rallado
1 cucharada de aceite
Salsa
30 g de mantequilla
1 cebolla picada
125 g de pepperoni o salami húngaro, picado
125 g de champiñones, en láminas finas
1/2 pimiento rojo, en tiritas
4 cucharadas de vino blanco seco
3 cucharadas de zumo de limón
1 lata de 425 g de tomates pelados, picados

1 Para la pasta, ponga a hervir una cazuela grande con agua y aceite. Vierta los tagliatelle cuando el agua hierva y déjelos cocer durante 6 u 8 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y escúrralos de nuevo; reserve calientes.
2 Derrita la mantequilla en una sartén y saltee la cebolla hasta que esté tierna. Agregue entonces el pepperoni, los champiñones y el pimiento y saltee unos minutos. Vierta entonces el vino, el zumo de limón y los tomates y deje que rompa a hervir; baje el fuego y cueza 5 minutos más.
3 Devuelva la pasta a la cazuela; vierta el perejil y el parmesano, revuélvalo todo y sirva inmediatamente.



Fettuccine con buey al estilo oriental

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite
500 g de fettuccine

Salsa
4 cucharadas de aceite
500 g de culata, en dados de 2 cm
1 cebolla picada
1 diente de ajo majado
1 lata de 425 g de tomates enteros, escurridos
2 cucharadas de salsa de soja
1/2 cucharadita de jengibre fresco picado fino
125 ml de caldo de buey
1 pimiento verde, en tiras cortas
1 cucharada de maicena, mezclada con 2 cucharadas de agua

1 Caliente el aceite en un wok o sartén y dore la carne en tandas; pásela a un bol en cuanto esté hecha. Rehogue luego el ajo y la cebolla, removiendo durante 1 ó 2 minutos.
2 Agregue los tomates y cueza unos 5 minutos, prensándolos con el reverso de una cuchara. Devuelva la carne a la sartén y vierta la salsa de soja, el jengibre y el caldo; tape y cueza unos 20 minutos o hasta que la carne esté tierna.
3 Incorpore el pimiento y deje cocer otros 5 minutos; vierta entonces la maicena y remueva durante 1 minuto mientras hierve.
4 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los fettuccine durante 6 u 8 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y escúrralos de nuevo; páselos a una fuente de servir entibiada y vierta por encima la salsa de carne.

Fettuccine con buey al estilo oriental (arriba) y Pollo salteado (abajo)

Consejo
Para poder pelar los ajos fácilmente, chafe éstos con la hoja plana de un cuchillo de cocina; la piel blanca y fina se desprenderá sin mayor esfuerzo.



Pollo salteado

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite vegetal
325 g de fideos chinos

Pollo y hortalizas
2 cucharadas de aceite vegetal
500 g de pollo, sin piel ni huesos, cortado en tiras de 1 cm
2 rodajas finas de jengibre fresco pelado
un chorrito de salsa de guindilla picante embotellada
500 g de hortalizas variadas frescas (ej. zanahorias, tomates, brécol, judías, guisantes tirabeques o col)
250 ml de caldo de pollo
4 chalotes, en trozos de 5 cm
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de jerez seco o vermut seco
1 1/2 cucharadas de maicena
1 lata de 230 g de castañas de agua, escurridas

1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los fideos durante 3 ó 5 minutos, hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y escúrralos de nuevo; reserve calientes.
2 Para preparar el pollo y las verduras, caliente aceite en un wok o sartén grande y vierta el pollo, el jengibre y la salsa de guindilla al gusto. Fría todo sin dejar de remover hasta que el pollo tome un color blanquecino; páselo entonces a un bol, mediante una espumadera, y deseche el jengibre.
3 Vierta las hortalizas, saltéelas 3 minutos, agregue el caldo y cueza otros 3 minutos. Devuelva el pollo a la sartén, baje el fuego, tape y cueza 3 minutos más.
4 Incorpore los chalotes y cueza durante 1 minuto hasta que estén tiernos y crujientes. Mezcle, por otra parte, la salsa de soja, el jerez y la maicena y vierta todo en la sartén junto con las castañas de agua. Remueva mientras cuece hasta que la mezcla espese, se aclare y rompa a hervir.
5 Vierta la mezcla de pollo sobre la pasta en un bol de servir, remueva bien y sirva enseguida.

Consejo
Guarde el jengibre en un tarro que contenga arena húmeda. Corte tan sólo la cantidad que requiera en cada ocasión y devuelva el resto al tarro; se mantendrá fresco y húmedo.



Espaguetis con albóndigas

Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos
Para 6 personas



4 cucharadas de aceite
500 g de espaguetis
parmesano rallado

Salsa
1 cucharada de aceite
1 cebolla pequeña picada
1 lata de 425 g de tomates
4 cucharadas de concentrado de tomate
125 ml de agua
125 ml de vino tinto seco
1 diente de ajo pequeño, machacado
1 hoja de laurel
una pizca de pimienta negra

Albóndigas
125 ml de leche
125 g de pan rallado
500 g de bistec picado
1 cebolla pequeña, picada muy fina
1 cucharada de parmesano rallado
1 huevo batido
1 cucharada de perejil fresco picado
una pizca de pimienta negra
1/4 cucharadita de hojas de orégano secas



Espaguetis con albóndiw367890'

1 Para preparar la salsa, caliente aceite en una sartén y rehogue la cebolla hasta que esté tierna; vierta luego el resto de los ingredientes de la salsa y cueza todo unos 20 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la mezcla adquiera una consistencia espesa.
2 Para las albóndigas, rocíe el pan rallado con la leche y deje que éste se empape; mézclelo a continuación con el resto de ingredientes de las albóndigas y moldee la masa resultante en bolitas. A continuación, fría éstas por igual en 3 cucharadas de aceite, incorpórelas a la salsa y cueza a fuego medio durante unos 15 minutos. Retire la hoja de laurel.
3 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los espaguetis durante 10 ó 12 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y escurra de nuevo. Vierta las albóndigas y la salsa encima de los espaguetis y sírvalos con parmesano rallado.

Consejo
Puede elaborar el pan rallado en casa, picando rebanadas de pan con el robot de cocina, hasta obtener la textura requerida. También puede usar pan duro rallado.



Plumas con chile de cerdo

Plumas con chile de cerdo

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite
350 g de plumas
queso parmesano

Salsa
150 g de panceta de cerdo, cortada en tiras
1 cebolla picada
2 dientes de ajo majados
1/2 guindilla fresca o seca ó 1/2 cucharadita de pimienta de Cayena
1 lata de 425 g de tomates enteros, picados

1 Para la salsa, fría la carne de cerdo en una sartén con su propia grasa hasta que esté bien hecha y escurra el exceso de grasa para verter, a continuación, el ajo y la cebolla. Limpie la guindilla de semillas, píquela bien fina y añádala a la sartén junto con los tomates; deje cocer, sin tapar, durante unos 15 ó 20 minutos.
2 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los penne durante 10 ó 12 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y escúrralos de nuevo.
3 Coloque la pasta en una fuente de servir entibiada, népela con la salsa de carne y espolvoree con el parmesano rallado.



Rigatoni con carne de buey (izquierda) y Pasta con salsa rápida de carne (derecha)

Rigatoni con carne de buey

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
1½ hora
Para 6 personas



2 cucharadas de aceite
750 g de redondo o contratapa de buey, en dados de 2 cm
2 cebollas, en aros
1 diente de ajo majado
200 ml de caldo de buey
2 ramitas de perejil fresco
1 hoja de laurel
1 ramita de tomillo
250 ml de zumo de tomate o tomate triturado
una pizca de pimienta negra
2 zanahorias, en rodajas
250 g de rigatoni (macarrones rayados gruesos)
perejil fresco picado

1 En una sartén grande con aceite, fría la carne, las cebollas y el ajo hasta que la carne se dore; retire luego el aceite sobrante de la sartén.
2 Agregue a la sartén 60 ml de caldo, junto con un atillo de hierbas, tape y cueza unos 30 minutos. Agregue la mitad del caldo restante, el tomate, las zanahorias y la pimienta al gusto y mezcle bien.
3 Tape la sartén y deje cocer a fuego medio otros 30 minutos. Vierta el resto del caldo e incorpore la pasta en cuanto éste rompa a hervir; lleve a ebullición, tape y cueza 10 minutos.
4 Retire la tapa y siga cociendo hasta que la pasta esté bastante tierna. Deseche el atillo de hierbas y vierta los rigatoni y la carne en una fuente de servir; espolvoree con perejil picado.

Consejo
La carne a medio descongelar resulta más fácil de cortar que cuando es fresca o está ya descongelada.

Pasta con salsa rápida de carne

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
45 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite
375 g de espaguetis
queso parmesano rallado

Salsa
1 cucharada de aceite
1 cebolla pequeña rallada
1 diente de ajo majado
500 g de carne picada
½ cucharadita de orégano fresco picado o ¼ cucharadita de orégano seco
1 paquete de 35 g de salsa preparada para espaguetis
450 ml de agua
1 lata de 140 g de concentrado de tomate
una pizca de pimienta

1 En una cazuela con aceite, dore la carne, la cebolla y el ajo a fuego alto, desmenuzándolo todo con el reverso de una cuchara. Vierta luego el orégano, el preparado para la salsa, el agua, el concentrado de tomate y la pimienta al gusto y lleve todo a ebullición; tape y cueza unos 15 minutos. Destápelo y deje cocer 8 ó 10 minutos más.
2 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los espaguetis durante 10 ó 12 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y vuelva a escurrir.
3 Coloque la pasta en una fuente de servir, nápela con la salsa y espolvoree con queso parmesano.

Estofado de buey

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
1 hora y 10 minutos
Para 6 personas



30 g de mantequilla
650 g de carne magra de buey picada
1 cebolla pequeña picada
1 lata de 440 g de tomates pelados, picados
2 troncos de apio en rodajas
200 g de setas en láminas
2 cucharadas de concentrado de tomate
3 cucharaditas de orégano o albahaca frescos ó 1 cucharadita si son secos
una pizca de pimienta negra
375 ml de agua
1 pimiento verde pequeño, sin semillas y cortado en tiras cortas y anchas
1 pimiento rojo pequeño, sin semillas y cortado en tiras cortas y anchas
500 g de plumas
4 cucharadas de parmesano

1 En una sartén bien grande dore la cebolla y la carne con la mantequilla y vierta luego los tomates con su jugo, el apio, las setas, el concentrado de tomate, el orégano y la pimienta al gusto; cubra y cueza a fuego lento durante 20 minutos.
2 Lleve a ebullición el agua con los pimientos y las plumas; pase la mezcla a una fuente de horno de 2 litros, espolvoree con el parmesano rallado, cubra y hornee 40 minutos a 180°C hasta que esté todo tierno.



Estofado de buey



Fideos a la birmana

Fideos a la birmana

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas



3 cucharadas de aceite
325 g de fideos chinos al huevo
1 pechuga de pollo doble, deshuesada y sin piel
3 cebollas en aros
3 dientes de ajo majados
2 cucharadas de salsa de soja
1 tronco de apio en rodajitas
125 g de col china blanca en tiras finas
500 g de gambas peladas y limpias
una pizca de pimienta negra

1 Cubra los fideos con agua hirviendo, déjelos en remojo 10 minutos y viértalos luego en una cazuela con agua también hirviendo; cueza 3 minutos hasta que estén al dente. Escúrralos y extienda sobre dos hojas de papel absorbente dispuestas sobre una rejilla de metal y reserve.
2 Caliente el aceite en una sartén o wok, mientras corta la carne de pollo en tiras cortas; fría primero el ajo y la cebolla hasta que ésta esté tierna y luego el pollo, removiendo durante 2 ó 3 minutos. Agregue la salsa de soja, tape y cueza a fuego medio hasta que el pollo esté tierno; incorpore el apio y la col y cueza otros 3 ó 4 minutos más.
3 Añada las gambas y la pimienta al gusto y cueza otros 2 minutos, hasta que las gambas estén hechas; retírelas de la sartén y manténgalas calientes. Vierta entonces los fideos y remueva unos 3 minutos; una vez que estén calientes, retírelos a una fuente de servir entibiada y nápelos con la salsa de pollo.

Consejo
☐ Pruebe los fideos a la birmana con brotes de soja, tirabeques y daditos de jamón.

☐ En ocasiones se guarnece el plato con huevos revueltos; una vez que está listo para servir, se preparan 2 ó 3 huevos revueltos en la misma sartén hasta que cuajan, se cortan en tiras y se esparcen por encima de la salsa.

Macarrones picantes

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 6 personas



1 cucharada de aceite
500 g de macarrones
parmesano rallado, para servir (opcional)

Salsa
1 cucharada de aceite
1 cebolla grande en aros
1 diente de ajo majado
2 salchichas italianas tipo frankfurt, en rodajas
4 setas en láminas finas
1 lata de 400 g de alcachofas, escurridas y partidas en dos
1 lata de 425 g de tomates, picados
2 cucharaditas de guindillas frescas picadas
1/2 cucharadita de hojas de albahaca secas
10 olivas negras en rodajitas
una pizca de pimienta negra

1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza la pasta durante 10 ó 12 minutos o hasta que esté al dente. Escúrrala, aclárela con agua caliente y vuelva a escurrir; resérvela caliente.
2 En una sartén grande con aceite, saltee el ajo y la cebolla hasta que ésta esté tierna. Añada, a continuación las salchichas y las setas, cueza 5 minutos y vierta los ingredientes restantes. Deje cocer hasta que esté todo bien caliente y vierta un poco de agua o vino tinto en caso de que el líquido se evapore completamente.
3 Coloque la pasta en una fuente de servir, nápela con la salsa y revuelva bien. Sirva acompañada de ensalada y pan crujiente y condimente la pasta con un poco de queso parmesano rallado, si lo desea.



Macarrones picantes

Albóndigas de pollo en salsa de tomate

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
45 minutos
Para 6 personas



5 cucharadas de aceite
500 g de coditos

Albóndigas
500 g de carne de pollo picada
2 cebollas picadas
¼ cucharadita de ambas: hojas de orégano y tomillo secas
3 cucharadas de pan rallado
1 huevo batido

Salsa
1 cebolla picada
2 tomates pelados y picados
250 ml de tomates triturados
250 ml de agua
1 cubito de caldo de pollo
1 cucharada de vinagre de vino tinto
1 cucharadita de azúcar moreno
½ cucharadita de guindilla en polvo
una pizca de pimienta negra
2 cucharaditas de maicena, mezclada con una cucharada de agua fría

1 Mezcle todos los ingredientes de las albóndigas en un bol hasta conseguir una masa homogénea. Con las manos húmedas, moldee ésta en bolitas del tamaño de una nuez.

2 En una sartén grande con 3 cucharadas de aceite, fría las albóndigas por tandas hasta que estén doradas y escúrralas sobre papel absorbente; resérvelas.

3 Fría la cebolla en la sartén con 1 cucharada de aceite hasta que esté tierna y añada luego los ingredientes restantes menos la mezcla de maicena. Cueza durante 10 minutos y vierta entonces la maicena; lleve a ebullición sin dejar de remover y cueza otros 3 minutos.

4 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza la pasta durante 10 minutos o hasta que esté al dente. Escúrrala, aclárela con agua caliente y vuelva a escurrir; vierta las albóndigas y la salsa sobre la pasta y sirva inmediatamente.

CONSEJO
Mejor que fritas, las albóndigas resultan deliciosas asadas en el horno o a la parrilla.



Albóndigas de pollo en salsa de tomate

PASTA CON PESCADO Y MARISCO

Tagliatelle al instante

El caviar, las anchoas, el pescado fresco o en conserva y el marisco combinan a la perfección con otros tantos sabores que permiten elaborar deliciosas salsas exóticas con las que napar los platos de pasta.

El mejor toque final para dichos platos suelen ser las finas hierbas y la pimienta negra, puesto que el queso parmesano no siempre se aviene con los platos a base de frutos de mar.

El pescado y el marisco deben cocerse poco, ya que, de lo contrario, se resecan y endurecen. Sírvalos siempre inmediatamente tan pronto estén cocidos.

Tagliatelle al instante

Tiempo de preparación:
5 minutos
Tiempo de cocción:
8 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite
350 g de tagliatelle verdes
1 lata de 185 g de atún en salmuera, escurrido y desmenuzado
90 g de mantequilla fundida
4 cucharadas de perejil fresco picado
1 cucharada de finas hierbas frescas picadas ó 1 cucharadita si son secas
2 dientes de ajo majados
una pizca de pimienta negra

1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza la pasta durante 6 u 8 minutos o hasta que esté al dente. Escúrrala, aclárela con agua caliente y vuelva a escurrir.
2 Añada el resto de los ingredientes, revuelva bien y sirva de inmediato en un plato calentado previamente.



Tagliatelle con caviar

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
8 minutos
Para 6 personas



1 cucharada de aceite
500 g de tagliatelle verdes o blancos
90 g de mantequilla
una pizca de pimienta negra
300 ml de crema agria
50 g de caviar negro
50 g de caviar rojo

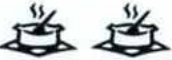
1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los tagliatelle durante 6 u 8 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y escúrralos de nuevo; añádales la mantequilla y la pimienta al gusto y revuelva bien para que toda la pasta quede bien sazonada.
2 Reparta los tagliatelle en platos de servir individuales y cúbralos generosamente con crema agria y caviar.



Tagliatelle con caviar

Lazos con mejillones

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 4 personas

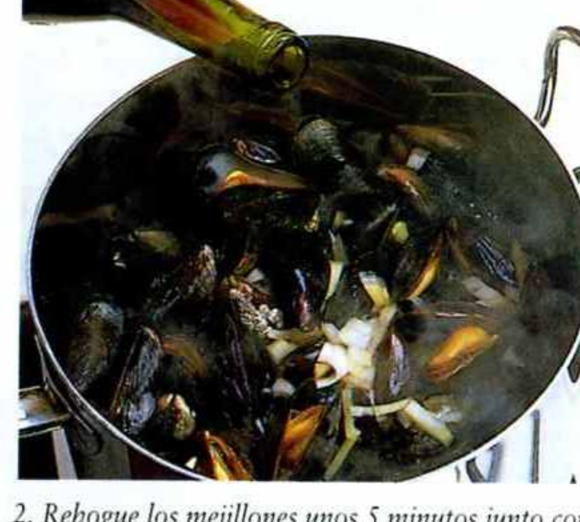


1 cucharada de aceite
350 g de farfalle (lazos) o pasta tipo caracolas
1 cucharada de crema agria (opcional)
un chorrito de zumo de limón
pan crujiente para servir

Salsa
1 kg de mejillones frescos
1 cebolla grande picada
180 ml de vino tinto seco
2 cucharadas de aceite de oliva
30 g de mantequilla
125 g de champiñones en láminas finas
2 ó 3 dientes de ajo majados
2 latas de 425 g de tomates, sin escurrir
1 cucharada de concentrado de tomate
2 cucharadas de albahaca fresca ó 2 cucharaditas si es seca
2 cucharadas de perejil fresco picado
1 hoja de laurel machacada
una pizca de pimienta



1. Retire los filamentos de las valvas de los mejillones.



2. Rehogue los mejillones unos 5 minutos junto con la mitad de la cebolla y el vino.



3. Añada los tomates sin escurrir a la mezcla y deje cocer hasta que tome una consistencia espesa.



4. Mezcle la pasta cocida con la salsa y los mejillones reservados y caliente todo.

1 Retire los filamentos de las valvas de los mejillones y limpie éstas frotando con un cepillo de cerdas gruesas bajo el chorro de agua fría. Deseche los mejillones que tienen las valvas abiertas o aquellas que no se cierran al juntarlas fuertemente.

2 Para preparar la salsa, vierta los mejillones, la mitad de la cebolla y el vino en una olla bien grande y lleve a ebullición. Baje el fuego, tape y deje cocer 5 minutos hasta que las valvas se abran. Escurra y reserve el líquido de la cocción. Deseche aquellos mejillones que no se hayan abierto y reserve los demás junto con el jugo.

3 En la misma olla con aceite y mantequilla, rehogue a fuego medio el resto de la cebolla, las setas y el ajo hasta que la primera esté tierna. Agregue los tomates sin escurrir, el jugo de los mejillones, el concentrado de tomate, la albahaca, el perejil, la hoja de laurel y la pimienta al gusto. Deje cocer, sin tapar y removiendo de vez en cuando hasta que la mezcla espese.

4 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los lazos durante 8 ó 10 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y escúrralos de nuevo; devuélvalos a la cazuela, incorpore la salsa de tomate y los mejillones reservados y deje en el fuego hasta que se caliente todo. Justo antes de servir, incorpore la crema agria (si lo desea) y rocíe con zumo de limón al gusto. Acompañe el plato con pan crujiente.



5. Sirva los lazos con los mejillones hirviendo.



Espaguetis a la siciliana y Pasta a la marinera

Espaguetis a la siciliana

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
17 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite
500 g de espaguetis
3 cucharadas de perejil fresco picado
queso parmesano rallado

Salsa
1 lata de 45 g de filetes de anchoa
2 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo majados
2 cucharadas de pan rallado
una pizca de pimienta negra

1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los espaguetis durante 10 ó 12 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y vuelva a escurrir; colóquelos en una fuente de servir precalentada.
2 Escurra los filetes de anchoa y píquelos. Por otra parte, fría el ajo en una sartén con aceite hasta que se ablande y añada, a continuación, las anchoas; deje cocer 2 minutos sin dejar de remover. Vierta entonces el pan rallado y la pimienta y vuelva a calentar.
3 Vierta la salsa sobre los espaguetis y revuelva bien; espolvoree con abundante perejil picado y sirva con el parmesano rallado aparte.



Pasta a la marinera

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
35 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite
350 g de espaguetis

Salsa
1 cucharada de aceite
2 cebollas picadas muy finas
2 dientes de ajo majados

1 lata de 425 g de tomates triturados
1 zanahoria pequeña, rallada gruesa
3 cucharadas de apio picado
250 ml de vino tinto
1 cucharadita de hojas de albahaca fresca picadas ó ½ cucharadita si es seca
una pizca de pimienta negra
200 g de marisco crudo variado (gambas, mejillones, vieiras, carne de cangrejo)

1 En una sartén con aceite, rehogue las cebollas hasta que estén tiernas, incorpore luego el ajo y fría 1 ó 2 minutos más. Añada el tomate triturado, la zanahoria, el apio y el vino y remueva hasta que empiece a romper el hervor; baje el fuego y deje cocer 15 minutos.
2 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza la pasta durante 10 ó 12 minutos o hasta que esté al dente. Escúrrala, aclárela con agua caliente y vuelva a escurrir; coloque los espaguetis en una fuente de servir precalentada.
3 Agregue la albahaca, la pimienta al gusto y el marisco variado a la salsa de vino y remueva. Vuelva a calentar la mezcla durante 1 ó 2 minutos hasta que el marisco esté hecho. Vierta finalmente la salsa sobre los espaguetis y revuelva.



Vermicelli Royal

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
12 minutos
Para 2 personas



1 cucharada de aceite
225 g de vermicelli (espaguetis de trigo muy finos)

Salsa
250 ml de crema de leche
2 cucharadas de chalotes picados o cebolletas, sólo la parte blanca
una pizca de pimentón y otra de pimienta
60 g de salmón ahumado, cortado en tiritas

Como guarnición
2 cucharaditas de huevas de salmón o huevas de lompa
ramitas de perejil fresco

1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los vermicelli durante 4 ó 5 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y escúrralos de nuevo; resérvelos calientes.
2 Para preparar la salsa, mezcle los chalotes con la crema de leche en un cazo pequeño y lleve a ebullición; a continuación, baje el fuego y cueza durante 5 minutos. Condimente al gusto.
3 Reparta los vermicelli en platos de servir individuales; incorpore el salmón a la mezcla de crema de leche y viértala luego sobre la pasta. Decore los platos con caviar y perejil y sirva inmediatamente.



Vermicelli Royal


Pizza de macarrones

Pizza de macarrones

Tiempo de preparación:
20 minutos +
30 minutos a remojo
Tiempo de cocción:
50 minutos
Para 6 personas



1 cucharada de aceite
350 g de coditos
90 g de anchoas enlatadas leche
185 g de queso suizo, en lonchas
2 tomates, en rodajas
2 cucharaditas de albahaca fresca ó 1 cucharadita si es seca, para decorar

Salsa
2 cucharadas de aceite
1 cebolla picada muy fina
1 diente de ajo majado
1 lata de 425 g de tomates pelados
1 cucharadita de albahaca fresca picada ó 1/2 cucharadita si es seca
1 cucharada de concentrado de tomate

1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los macarrones unos 8 ó 10 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y escúrralos de nuevo. Deseche el líquido de las anchoas y póngalas en remojo en un bol con la leche durante 30 minutos; escurra de nuevo.
2 Para la salsa, fría la cebolla en una sartén con aceite, hasta que esté dorada; agregue luego el ajo, los tomates sin escurrir, la albahaca y el concentrado de tomate. Cubra y deje cocer 20 minutos, removiendo de vez en cuando; retire del fuego.
3 Engrase una fuente de horno no muy honda de 25 x 28 cm y esparza la mitad de los macarrones cocidos sobre el fondo de la misma. Extienda una capa de salsa de tomate sobre la pasta y cubra con el resto de los macarrones. Disponga lonchas de queso y, encima de éstas, filetes de anchoa formando una rejilla. Coloque una rodajita de tomate dentro de cada uno de los cuadrados formados por las anchoas y espolvoree con la albahaca.
4 Hornee unos 15 ó 20 minutos a 190°C o hasta que esté todo bien caliente y el queso se haya fundido.

Pasta al estilo de Bali

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 6 personas



4 cucharadas de aceite vegetal
500 g de fideos de cabello de ángel al huevo
2 cebollas grandes en aros
2 troncos de apio en rodajas finas
1 pimiento verde en rodajas finas
1 pimiento rojo en rodajas finas
1 ó 2 guindillas picantes, en rodajitas finas
aceite para freír
3 cucharadas de salsa de soja
3 cucharadas de jerez seco o caldo de pescado
2 cebollas grandes, en aros finos (adicional)
500 g de gambas cocidas, peladas y limpias, pero con la cola intacta

1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los fideos cabello de ángel unos 4 ó 5 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y escúrralos de nuevo; resérvelos calientes.
2 En una sartén grande con las 3 cucharadas de aceite restantes, rehogue las hortalizas, removiendo a menudo hasta que estén tiernas. Vierta entonces la salsa de soja y el jerez seco e incorpore, a continuación, los fideos. Deje cocer, sin dejar de remover, hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados y calientes.
3 Fría el resto de las cebollas en aceite abundante hasta que estén doradas y crujientes y añada luego las gambas para calentarlas. Coloque la pasta en una fuente de servir entibiada y esparza las gambas y las cebollas doradas por encima.


Pasta al estilo de Bali

PASTA CON QUESO Y CREMA DE LECHE

Exquisito plato de pasta servido con queso y mantequilla

Los aromas delicados del queso fresco, la leche y la crema de leche combinan a la perfección con el aroma más intenso de los quesos fuertes, dando como resultado unas salsas para pasta fáciles y rápidas de elaborar.

Enriquezca dichas salsas con un poco de yema de huevo o un botoncito de mantequilla y algún que otro condimento, y obtendrá platos dignos de un rey.

Fettucine a la mantequilla

Tiempo de preparación:
5 minutos
Tiempo de cocción:
12 minutos
Para 6 personas



1 cucharada de aceite
500 g de fettuccine
60 g de mantequilla
250 ml de crema de leche
125 g de parmesano rallado
una pizca de pimienta negra

1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los fettuccine unos 6 ó 8 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y escúrralos de nuevo; colóquelos en una fuente de servir entibiada.
2 Derrita la mantequilla en una sartén a fuego lento y añádale la crema de leche, la pimienta y el parmesano; revuelva los fettuccine con la mezcla y sirva enseguida.

Gratinado de pasta

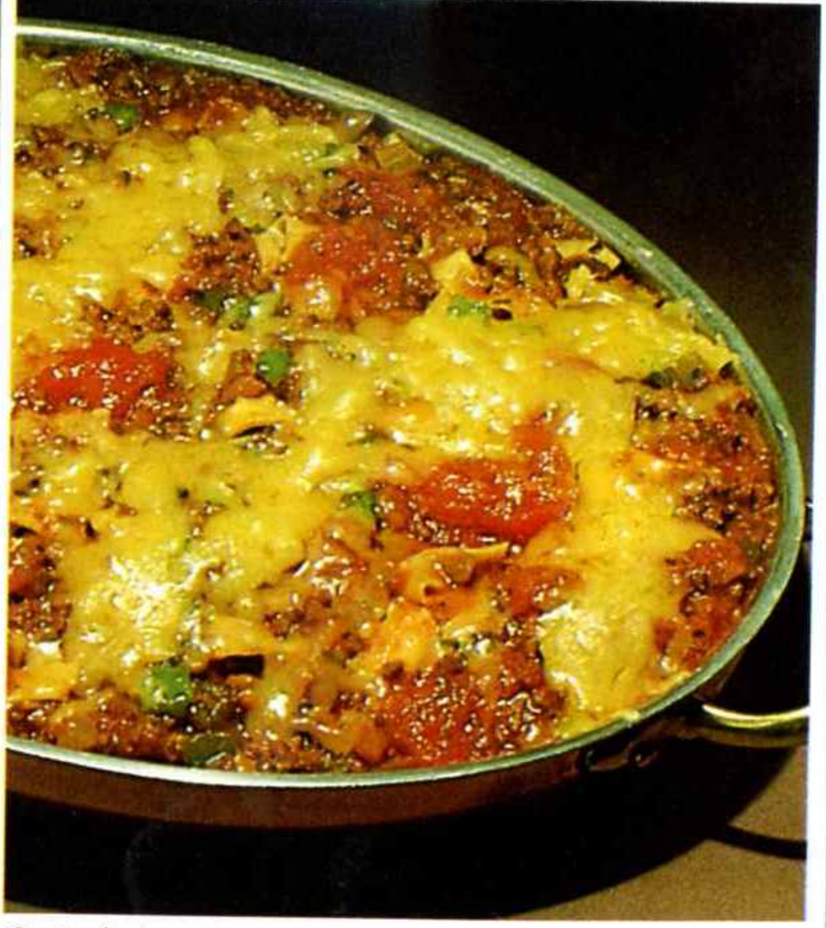
Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
35 minutos
Para 6 personas



380 g de tallarines al huevo cocidos
125 g de requesón
125 g de crema agria
60 g de chalotes en rodajas
500 ml de salsa de carne (vea receta pág. 11)
cebollinos frescos picados
90 g de queso cheddar rallado

1 Mezcle la pasta con el requesón, la crema agria y los chalotes; remueva y, en cuanto esté todo bien mezclado, viértalo en una bandeja de horno no muy honda, previamente engrasada.
2 Vierta la salsa de carne por encima, esparza los cebollinos picados sobre la salsa y complete con el queso rallado; téngalo en el horno a 180°C durante 35 minutos o hasta que rompa el hervor.

CONSEJO
Elabore la crema agria en casa mezclando 1 cucharadita de vinagre con cada 125 g de crema de leche.



Gratinado de pasta



En el sentido de las agujas del reloj desde la izq.: Espaguetis criollos, Tagliatelle con queso azul y Espaguetis a la carbonara

Espaguetis criollos

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 6 personas



1 cucharada de aceite
500 g de espaguetis
perejil fresco picado para decorar

Salsa
60 g de mantequilla
500 g de gambas frescas, peladas y limpias
100 ml de vino blanco
1 lata de 425 g de tomates pelados, triturados
una pizca de pimienta negra
2 cucharaditas de curry en polvo
300 ml de crema de leche
2 cucharadas de parmesano rallado

1 Para preparar la salsa, derrita la mantequilla en una sartén, rehogue en ella las gambas hasta que tomen un tono rosado, retírelas y

resérvelas. Vierta en la sartén el vino, los tomates, el condimento, la crema de leche y el queso y deje cocer durante 10 minutos.
2 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los espaguetis unos 10 ó 12 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y escúrralos de nuevo; devuélvalos a la cazuela y vierta la salsa de gambas por encima. Revuelva 1 ó 2 minutos sobre fuego lento a fin de calentarlo todo y sirva decorado con perejil.

CONSEJO
Para limpiar las gambas, practíqueles un corte a lo largo de la espalda y retíreles el intestino.

Espaguetis a la carbonara

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 6 personas



1 cucharada de aceite
500 g de espaguetis
perejil o cebollinos frescos picados para decorar

Salsa
1 cucharadita de mantequilla
4 lonjas de bacon sin piel, picadas
300 ml de crema de leche
4 yemas de huevo
2 cucharadas de parmesano rallado
condimentos para sazonar

1 Para preparar la salsa, rehogue el bacon en una cazuela con mantequilla e incorpore toda la crema de leche en cuanto la carne esté dorada. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer 2 minutos. Retire del fuego y añada las yemas, el queso y los condimentos; reserve.
2 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los espaguetis unos 10 ó 12 minutos, hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y vuelva a escurrir.
3 Nape la pasta con la salsa, vierta todo en una fuente de servir entibiada y decore con el cebollino picado.



Tagliatelle con queso azul

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 6 Personas



1 cucharada de aceite
500 g de tagliatelle blancos o verdes
2 ó 3 cucharadas de parmesano rallado
perejil fresco picado para decorar

Salsa
30 g de mantequilla
2 calabacines en rodajas
1 diente de ajo majado
100 ml de vino blanco
100 g de queso azul desmenuzado
300 ml de crema de leche
una pizca de pimienta negra

1 Para la salsa, cueza el ajo junto con los calabacines en una sartén con mantequilla, hasta que éstos estén tiernos. Incorpore entonces el vino, el queso, la crema de leche y la pimienta al gusto y deje cocer 10 minutos más.
2 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los tagliatelle unos 6 ó 8 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y escúrralos de nuevo.
3 Devuelva la pasta a la cazuela, vierta la salsa por encima y revuelva bien, mientras lo calienta todo a fuego lento. Sirva aderezado con parmesano y perejil.

CONSEJO
Las finas hierbas frescas aportan más sabor a las salsas; intente, por consiguiente, usarlas frescas en lugar de secas. Si ello no es posible, tenga en cuenta la relación proporcional siguiente: 1 cucharadita de hierbas secas equivale a 3 cucharaditas de frescas.



Gratinado de pasta, huevos y setas

Gratinado de pasta, huevos y setas

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
35 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite
350 g de coditos
1 cebolla cortada en aros

Salsa
45 g de mantequilla
2 cucharadas de harina
375 ml de leche
una pizca de pimienta de Cayena
4 cucharadas de queso cheddar rallado
125 g de setas en láminas
4 huevos duros
90 g de pan rallado
60 g de mantequilla fundida

1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los coditos unos 8 ó 10 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y escúrralos de nuevo.
2 Para preparar la salsa, vierta la harina en una cazuela con la mantequilla y remueva durante 1 ó 2 minutos. Agregue la leche y deje cocer a fuego medio, sin dejar de remover, hasta que rompa el hervor. Incorpore el queso y la pimienta y cueza 1 ó 2 minutos más, hasta que el queso se derrita. Por otra parte, rehogue las setas en un poco de mantequilla hasta que se ablanden y viértalas en la salsa junto con los coditos escurridos.
3 Pase la pasta y las cebollas a una fuente de horno no muy honda,

previamente engrasada. Corte los huevos a lo largo y disponga las mitades cara abajo sobre la pasta; cubra con el resto de los coditos.
4 Revuelva el pan rallado en mantequilla fundida hasta que quede bien engrasado y espárzalo sobre la pasta. Ponga la fuente a hornear a 190°C durante 15 minutos, hasta que esté bien caliente.

CONSEJO
Si no dispone de pimienta de Cayena, use guindillas en polvo en su lugar.

Ñoquis de espinacas

Tiempo de preparación:
40 minutos
Tiempo de cocción:
45 minutos
Para 4 personas



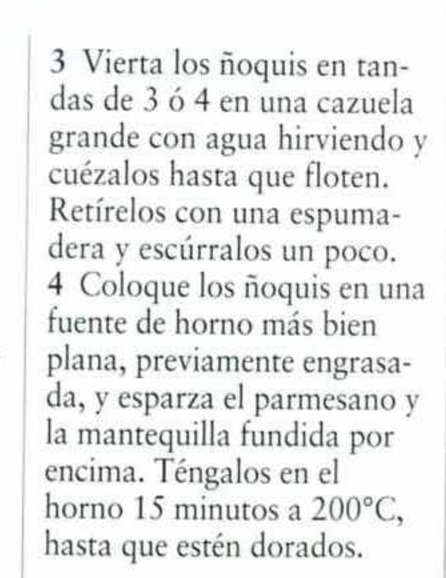
Los ñoquis son un tipo de albóndigas de forma ovalada que en un primer momento se denominaron raviolis en Italia. Los menús de los restaurantes italianos en el extranjero suelen presentarlos junto a los platos a base de pasta, a pesar de que los ñoquis suelen estar elaborados con patata. Normalmente se sirven con mantequilla fundida, queso rallado o alguna salsa, ya sea de tomate, crema de leche o hígado de pollo.



Ñoquis de espinacas

750 g de espinacas o acelgas frescas, limpias, recortadas y picadas finas
400 g de queso riccota
2 huevos
125 g de parmesano fresco rallado
una pizca de pimienta
una pizca de nuez moscada molida
harina para amasar
90 g de mantequilla fundida

1 Mezcle en un cuenco las espinacas con el ricotta, los huevos, la mitad del parmesano, la pimienta y la nuez moscada al gusto y mezcle todo hasta obtener una masa homogénea.
2 Con las manos enharinadas, moldee la mezcla de espinacas en bolitas de 5 cm, rebozándolas seguidamente en harina para que no queden pegajosas; reserve sobre papel parafinado.



3 Vierta los ñoquis en tandas de 3 ó 4 en una cazuela grande con agua hirviendo y cuézalos hasta que floten. Retírelos con una espumadera y escúrralos un poco.
4 Coloque los ñoquis en una fuente de horno más bien plana, previamente engrasada, y esparza el parmesano y la mantequilla fundida por encima. Téngalos en el horno 15 minutos a 200°C, hasta que estén dorados.

CONSEJO
Cuando cueza los ñoquis, asegúrese de que el agua no sobrepasa el punto justo de ebullición; si hierve a borbotones, los ñoquis podrían deshacerse.



Costrada de pasta (izquierda) y Pasta con brécol (derecha)

Costrada de pasta

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
45 minutos
Para 4 personas



325 g de espaguetis muy finos, troceados
2 cucharadas de aceite
250 g de bacon sin piel, cortado en trozos de 5 cm
1 cebolla picada
4 huevos
425 ml de leche
125 g de queso suizo rallado
60 g de parmesano rallado
1/2 cucharadita de hojas de albahaca secas
1/4 cucharadita de pimienta
una pizca generosa de nuez moscada

1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los espaguetis unos 6 ó 8 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua fría y escúrralos de nuevo. Dispóngalos sobre la base y los costados de una fuente de horno de 25 cm previamente engrasado.
2 Fría el bacon con el aceite restante hasta que esté crujiente, escurra y espárzalo sobre la pasta. Saltee la cebolla 3 minutos en el mismo aceite con que ha frito el bacon y espárzalo igualmente sobre la pasta y el tocino. Por otra parte, bata los huevos con la leche, añada los quesos, la albahaca, la pimienta y la nuez moscada al gusto; vierta la mezcla resultante en el molde con la pasta.
3 Hornee a 180°C durante 30 minutos hasta que la mezcla del relleno se haya cuajado y la costra de pasta presente un tono dorado. Deje enfriar antes de cortarlo en octavos para servir.

Pasta con brécol

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 6 personas



1 cucharada de aceite
500 g de espaguetis
375 g de ramilletes de brécol
4 cucharadas de chalotes, cortados en rodajas
250 g de tomates muy pequeños, por la mitad o en cuartos (opcional)
3 cucharadas de perejil fresco picado

Salsa
45 g de mantequilla
1 cucharada de harina
una pizca de pimienta
1/4 cucharadita de hojas de albahaca secas
1/4 cucharadita de hojas de orégano secas
375 ml de leche
250 g de queso ricotta
125 g de mozzarella en dados

1 En una cazuela con mantequilla, cueza la harina y los condimentos durante 2 ó 3 minutos sin dejar de remover. Vierta la leche y siga removiendo hasta que rompa el hervor y la mezcla espese. Agregue los quesos, sin cesar de remover y cueza a fuego lento hasta obtener una mezcla homogénea.
2 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los espaguetis unos 10 ó 12 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y vuelva a escurrir. Por otra parte, sobre el agua hirviendo de los espaguetis, cueza el brécol al vapor durante 3 ó 4 minutos o hasta que esté tierno y crujiente.
3 Revuelva los espaguetis y el brécol junto con los tomates y los chalotes y vierta todo en una fuente calentada previamente. Nape con la salsa caliente y decore con el perejil. (Aclare la salsa con un poco de leche o crema de leche, si procede.)

Fettuccine con ajo y perejil

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
8 minutos
Para 6 personas



1 cucharada de aceite
500 g de fettuccine

Salsa
3 cucharadas de vino blanco
3 rebanadas de pan blanco grueso, sin corteza
125 g de perejil fresco picado
3 dientes de ajo majados
1/4 cucharadita de pimienta negra
125 ml de aceite de oliva

1 Para la salsa, ponga a remojar el pan con el vino durante 10 minutos y trocéelo.
2 Mezcle el perejil con el ajo y la pimienta y añada el aceite de forma gradual. Incorpore el pan también en tandas y batiendo la mezcla después de cada adición hasta que ésta quede espesa y sin grumos; reserve.
3 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los fettuccine unos 6 ó 8 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y escúrralos de nuevo; páselos a una fuente de servir entibiada, nápelos con la salsa y revuelva bien.



Fettuccine con ajo y perejil

PASTA CON HORTALIZAS

Espaguetis a la napolitana

Combine la versatilidad de la pasta con la interminable variedad de hortalizas existente y obtendrá como resultado deliciosas elaboraciones culinarias. Las peculiares combinaciones que aquí proponemos harán las delicias incluso de aquellos que no sean vegetarianos.

Espaguetis a la napolitana

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite
500 g de espaguetis
queso parmesano o romano rallado para servir

Salsa
2 cucharadas de aceite
1 cebolla, cortada en aros
2 dientes de ajo majados
500 g de tomates pelados y troceados
1 cucharadita de azúcar
1 hoja de laurel
una pizca de pimienta negra
1 cucharadita de hojas de albahaca frescas ó 1/2 cucharadita si son secas

1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los espaguetis unos 10 ó 12 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y escúrralos de nuevo; resérvelos calientes.

2 Para preparar la salsa, sofría el ajo y la cebolla en una cazuela con aceite hasta que estén tiernos y vierta, seguidamente, los tomates, el azúcar, la hoja de laurel y la pimienta negra al gusto. Cubra y deje cocer hasta que los tomates estén bastante tiernos; agregue la albahaca y el laurel.

3 Coloque los espaguetis en una fuente de servir precalentada, nápelos con la salsa y revuelva ligeramente. Sirva el queso aparte.

Espaguetis con salsa de espinacas

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite
500 g de espaguetis

Salsa
1 cucharada de aceite
3 dientes de ajo majados
500 g de espinacas descongeladas y escurridas
90 g de piñones o nueces troceados
2 cucharaditas de hojas de albahaca secas
60 g de parmesano rallado

1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los espaguetis unos 10 ó 12 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua caliente y escúrralos de nuevo; reserve calientes.

2 En una sartén grande con aceite caliente, saltee el ajo hasta que esté tierno, removiendo con frecuencia. Incorpore luego las espinacas, las nueces o piñones, la albahaca y el queso y cueza 5 minutos hasta que todo esté bien caliente. Sirva los espaguetis napados con la salsa.



Espaguetis con salsa de espinacas

Rollos de lasaña con ricotta

Tiempo de preparación:
45 minutos
Tiempo de cocción:
1 hora
Para 6 personas



1 cucharada de aceite vegetal
12 láminas de lasaña, normales o rizadas
500 g de espinacas frescas, lavadas y picadas (ó 250 g de congeladas, bien escurridas)
180 g de queso ricotta
250 g de mozzarella rallada
1 huevo grande, poco batido
2 cucharadas de parmesano rallado
1/4 cucharadita de nuez moscada rallada
1/4 cucharadita de pimienta
60 g de mantequilla
250 g de setas pequeñas frescas, a cuartos
450 g de salsa italiana embotellada
125 ml de vino tinto o caldo de buey o pollo
1/2 cucharadita de hojas de orégano secas
1/2 cucharadita de hojas de albahaca secas
perejil fresco picado para decorar (opcional)

1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza la lasaña durante 10 minutos o hasta que esté al dente. Escúrrala, aclárela con agua fría y póngala en remojo en un cuenco también con agua fría.
2 En una cazuela tapada, cueza al vapor las espinacas en un poco de agua hirviendo durante 5 ó 7 minutos y escúrralas. (Si son congeladas, deberá extraerles todo el líquido prensándolas con una cuchara.) En un cuenco, mezcle las espinacas con la ricotta, la mitad de la mozzarella, el huevo, el parmesano, la nuez moscada y la pimienta; reserve.
3 Derrita la mantequilla en una sartén para saltear las setas a fuego vivo hasta que se ablanden; retírelas entonces del fuego y déjelas enfriar. Mezcle, por otra parte, la salsa italiana con el vino, el orégano y la albahaca y vierta la mitad de la mezcla resultante en una fuente de horno. Saque, una por una, las láminas de lasaña puestas a remojo y déjelas escurrir sobre papel absorbente. Úntelas luego con 3 cucharadas de mezcla de queso y coloque 3 ó 4 cuartos de setas a lo largo del extremo más estrecho; enrolle la lasaña alrededor de las setas. Disponga los rollitos con la "costura" para abajo en la fuente antes preparada y nápelos con el resto de la salsa. Cubra la fuente con papel de aluminio o una tapadera.
4 Hornee los rollitos 25 minutos a 180°C. Una vez hechos, retírelos del horno, deseche el papel de aluminio y espolvoréelos con la mozzarella restante. Complete el centro de la fuente con las setas que le puedan haber sobrado y hornee otros 5 minutos más, hasta que el queso se derrita. Sirva los rollitos espolvoreados con el perejil picado, si lo desea.



Rollos de lasaña con ricotta (izquierda), Espirales caprese (derecha)

Espirales caprese

Tiempo de preparación:
15 minutos + 1 hora de reposo
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 6 personas



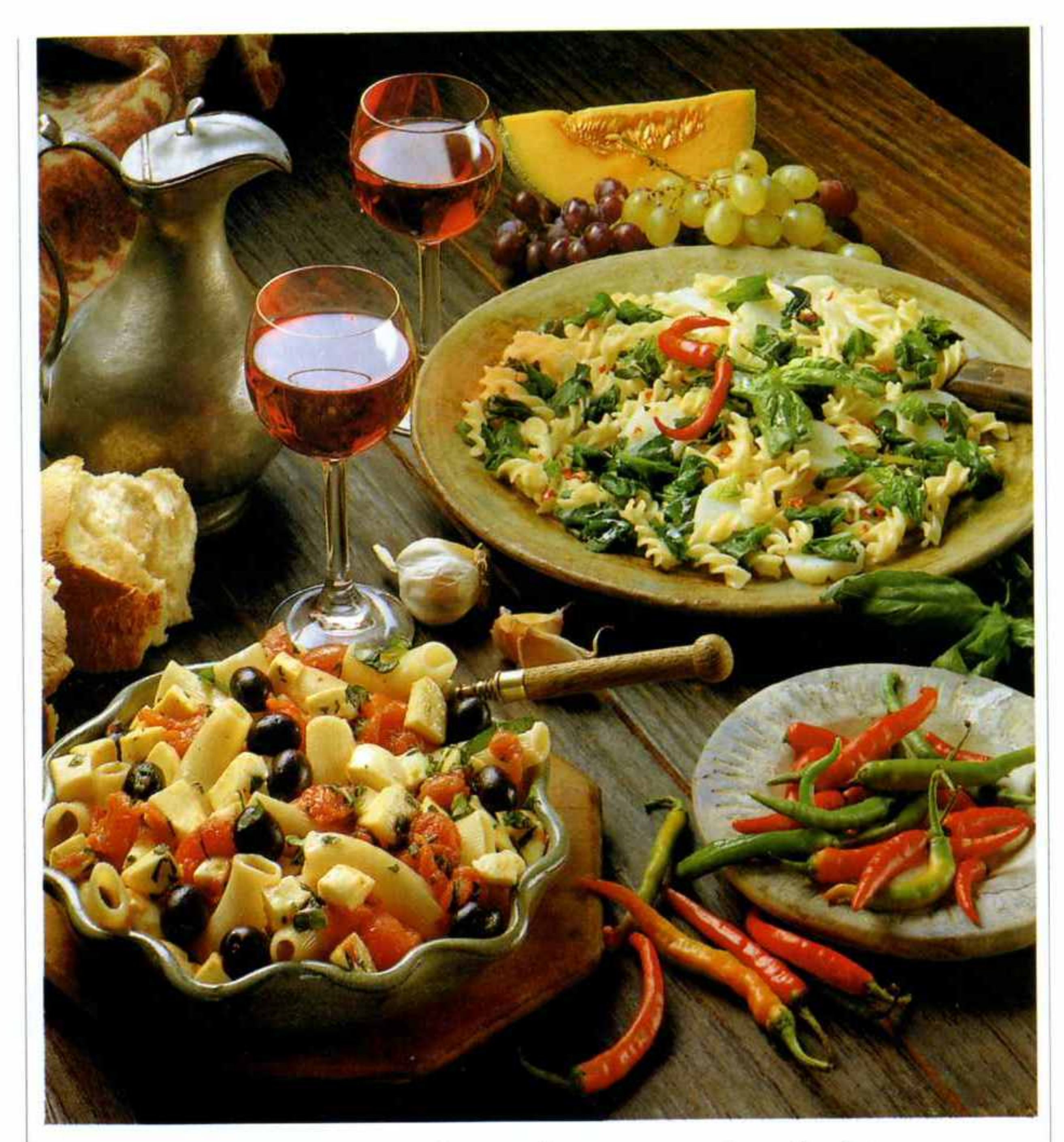
Un entrante italiano muy particular: pasta sazonada con salsa de tomate cruda.

1 cucharada de aceite
500 g de espirales
125 g de queso mozzarella, en daditos
parmesano rallado para servir

Salsa
12 tomates de pera ó 4 tomates grandes, en rodajas finas
3 dientes de ajo majados
1 pimiento rojo en rodajas finas
1 cucharada de hojas de albahaca frescas picadas
125 ml de aceite de oliva
una pizca de pimienta negra

1 Para la salsa, mezcle los tomates con el ajo, el pimiento, la albahaca, el aceite de oliva y la pimienta al gusto en un bol; cubra y deje reposar durante 1 hora a temperatura ambiente.
2 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza las espirales unos 8 ó 10 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralas, aclárelas con agua caliente y vuélvalas a escurrir. Añada la mozzarella a la pasta todavía caliente y, a continuación, la salsa; revuelva todo bien y sírvalo acompañado de un bol con queso parmesano rallado aparte.





Rigatoni con tomates y bocconcini (izquierda) y Espirales con patatas y espinacas (derecha)

Rigatoni con tomates y bocconcini

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



2 cucharadas de aceite de oliva
325 g de rigatoni (macarrones rayados gruesos)

Tomates y bocconcini
4 tomates maduros, pelados, sin semillas y en dados
12 aceitunas negras
3 bolitas de mozzarella fresca (bocconcini), en daditos
1/4 cucharadita de hojas de orégano secas
1 cucharada de hojas de albahaca frescas ó 1/4 cucharadita, si son secas
una pizca de pimienta
2 cucharadas de aceite de oliva

1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los rigatoni unos 8 ó 10 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua fría y vuélvalos a escurrir; rocíelos con una cucharada de aceite de oliva, revuelva y deje enfriar.
2 Mezcle el tomate, la mozzarella y las aceitunas en un bol y añada las hierbas y la pimienta al gusto. Rocíe con 2 cucharadas de aceite y revuelva ligeramente para que toda la mezcla se unte de manera uniforme.
3 Vierta dicha mezcla sobre la pasta fría y revuelva bien. Sirva en platos individuales sin calentar.

> **CONSEJO**
> El aceite de oliva virgen extra constituye el mejor aliño para los platos de pasta; pero disponga siempre de un aceite de oliva más económico para cocinar.

Espirales con patatas y espinacas

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 4 personas



3 cucharadas de aceite de oliva
325 g de espirales (fusilli)
300 g de patatas nuevas, peladas y cortadas en rodajas gruesas
1 diente de ajo majado
2 guindillas rojas secas, picadas finas
1/2 manojo de espinacas frescas, recortadas, lavadas y picadas gruesas
una pizca de pimienta

1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza las espirales unos 8 ó 10 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralas, aclárelas con agua caliente y vuélvalas a escurrir. Por otra parte, cueza las patatas en agua hirviendo hasta que estén tiernas, escúrralas y añádalas a la pasta, mezclando todo en un cuenco de servir precalentado.
2 En una sartén pequeña con 2 cucharadas de aceite, saltee el ajo y las guindillas durante 1 ó 2 minutos hasta que el ajo esté tierno; añada entonces las espinacas y cueza a fuego alto unos 2 ó 3 minutos hasta que estén marchitas y tiernas.
3 Vierta las espinacas sobre la mezcla de pasta y patatas y sazone con pimienta al gusto; remueva.

> **CONSEJO**
> Las patatas sin pelar proporcionan más sabor y un aporte mayor de fibra.



Pasta a la mexicana

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 6 personas



20 g de mantequilla
1 cebolla, en aros finos
1 pimiento rojo, sin semillas y en rodajas gruesas
3 troncos de apio, cortados en trozos de 2 cm
2 panochas de maíz dulce frescas, en trozos de 2 cm
500 g de pasta tipo caracola
1 paquete de 35 g de condimento para tacos
500 ml de agua

1 En una sartén grande con mantequilla fundida, saltee la cebolla, el pimiento y el apio durante 5 minutos.
2 Agregue los trocitos de maíz, la pasta, el preparado para tacos y el agua, y lleve a ebullición; deje que hierva durante 15 minutos hasta que las caracolas y el maíz estén hechos.
3 Sirva caliente y como acompañamiento de platos de carne o ave.

> **CONSEJO**
> Adquiera el maíz envuelto en su propia farfolla siempre que sea posible, ya que ésta lo mantiene fresco por más tiempo. El maíz que viene en plástico resulta más seco porque suda más y pierde así toda su humedad.

Ensaladas Refrescantes

Ensalada mediterránea (izquierda) y Ensalada de pasta (derecha)

Las ensaladas de pasta resultan sencillamente deliciosas. Ya sea combinada con carnes tiernas, como pollo o jamón, o bien con crujientes hortalizas, la pasta aporta siempre variedad gracias a su textura tierna y consistente a la vez. Las recetas siguientes resultan ideales para una velada veraniega en el jardín o como aperitivos de una barbacoa.

Ensalada mediterránea

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 6 personas



Ensalada
3 cucharadas de aceite de oliva
500 g de macarrones tipo penne
1 pimiento rojo pequeño, sin semillas y cortado en tiras finas
90 g de pepperoni (salchicha seca italiana), pelada y cortada en tiras finas
1 tomate troceado
125 g de calabacín rallado
90 g de queso provolone o cheddar, rallado
60 g de perejil fresco picado
4 cucharadas de aceitunas negras sin hueso
4 cucharadas de cebollas, picadas finas

Vinagreta
4 ó 5 cucharadas de aceite de oliva
1 ó 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
1 diente de ajo majado
2 cucharadas de hojas de albahaca frescas ó 2 cucharaditas, si son secas
1/4 cucharadita de hojas de orégano secas
una pizca de pimienta negra

1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los macarrones unos 8 ó 10 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua fría y vuélvalos a escurrir. Páselos a un cuenco, agrégueles el aceite restante y revuelva. Incorpore el resto de los ingredientes para la ensalada y remueva ligeramente para que se mezclen.
2 Bata todos los ingredientes de la vinagreta a la vez, condimentándolos al gusto, y vierta la salsa resultante sobre la ensalada; revuelva, cubra y ponga a refrigerar hasta el momento de servir.

Consejo
Los pimientos resultan deliciosos sin piel; córtelos longitudinalmente por la mitad, extráigales las semillas y áselos bajo la parrilla del horno hasta que la piel ennegrezca y se hinche: se desprenderá sin esfuerzo.



Ensalada de pasta

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite
325 g de pasta pequeña tipo caracola
Aliño italiano
1 lata de 450 g de judías variadas
60 g de aceitunas rellenas, en rodajitas
4 troncos de apio en rodajas
1 cebolla blanca rallada
2 cucharadas de perejil fresco picado
salsa mayonesa (opcional)

1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza las caracolas unos 8 ó 10 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralas, aclárelas con agua fría y vuélvalas a escurrir. Páselas a un bol y sazónelas con el aliño italiano de modo que queden bien recubiertas.
2 Escurra las judías, aclárelas en agua fría y escúrralas de nuevo; incorpórelas a la pasta, junto con las aceitunas, el apio y la cebolla. Rocíe todo con otro chorrito de aliño italiano y revuelva bien; cubra y ponga a refrigerar. Justo antes de servir, espolvoree con una pizca de perejil picado y, si lo desea, sirva con mayonesa o aliño italiano aparte.

Ensalada jardinera con salchichas

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite
325 g de macarrones tipo penne, ziti o espirales
1 manojo pequeño de espárragos, recortados y en tiras de 4 cm
2 ó 3 salchichas de frankfurt en rodajitas
250 g de hortalizas variadas cocidas (p. ej. zanahorias, judías verdes, guisantes o maíz)
mayonesa de huevo entero
una pizca de pimienta negra

1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los macarrones unos 8 ó 10 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua fría y vuélvalos a escurrir.
2 En otra olla grande, cueza los espárragos junto con las salchichas de frankfurt en agua hirviendo hasta que los primeros estén tiernos pero enteros; escurra bien.
3 Mezcle la pasta con los espárragos, las salchichas y las hortalizas cocidas en un bol; condimente con la mayonesa y la pimienta al gusto, revolviendo bien para que todos los ingredientes se impregnen. Sirva a temperatura ambiente o ligeramente refrigerado, según prefiera.

Bol de pasta con pollo

Tiempo de preparación::
20 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 6 personas



Ensalada
1 cucharada de aceite
500 g de macarrones pequeños
375 g de hortalizas variadas cocidas al vapor
250 g de pollo cocido, cortado en daditos
200 g de queso cheddar, cortado en daditos
2 troncos de apio en rodajas

Salsa
125 ml de aceite
4 cucharadas de vinagre de estragón
1/2 cucharadita de azúcar
1/2 cucharadita de hojas de mejorana secas
1/4 cucharadita de mostaza
1/4 cucharadita de pimienta
2 cucharadas de perejil fresco picado
2 cucharadas de chalotes picados

1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los macarrones unos 8 ó 10 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua fría y vuélvalos a escurrir; déjelos enfriar. Páselos a un bol de servir y combínelos con las hortalizas, el pollo, el queso y el apio.
2 Introduzca todos los ingredientes de la salsa en un tarrito con tapadera de rosca o hermética y agite enérgicamente para que se mezcle todo bien. Vierta la salsa sobre los macarrones, revuelva y téngalo varias horas en el frigorífico antes de servir.

Ensalada de pasta con jamón

Tiempo de preparación:
15 minutos + tiempo en reposo
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 6 personas



Salsa
200 ml de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre de vino tinto
1 1/2 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de hojas de albahaca frescas ó 1 ó 2 cucharaditas, si son secas
1/2 cucharadita de pimienta

Ensalada
1 cucharada de aceite
500 g de macarrones tipo ziti o penne
375 g de calabacín, cortado en tiritas muy finas
250 g de zanahorias, cortadas en tiritas muy finas
185 g de jamón cocido, cortado en dados de 1 cm

1 Introduzca todos los ingredientes de la salsa en el robot de cocina y bátalos hasta obtener una mezcla sin grumos; reserve.
2 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza los macarrones unos 8 ó 10 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua fría y vuélvalos a escurrir.
3 Vierta la salsa sobre los macarrones todavía calientes y revuelva bien de modo que queden bien recubiertos. Deje enfriar y páselos luego a una fuente de servir; cúbralos y téngalos en el frigorífico toda la noche a fin de que se mezclen los aromas de los ingredientes (revuelva una o dos veces).
4 Al día siguiente, cueza los calabacines y las zanahorias en un poco de agua hirviendo durante 2 minutos hasta que estén tiernos pero enteros. Escúrralos, témplelos con agua fría corriente y vuelva a escurrir.
5 Mezcle las hortalizas y el jamón con los macarrones y revuelva antes de servir.



Bol de pasta con pollo (izquierda) y Ensalada de pasta con jamón (derecha)

Postres de Pasta

Lazos flambeados con salsa de crema de licor de naranja

Por tradición, la pasta se considera un alimento típico de elaboraciones más o menos saladas, pero no siempre tiene porqué ser así. A continuación presentamos toda una selección de pasta dulce, hervida, frita y horneada, para tentar hasta al paladar más escrupuloso.

Evite servir dichos postres como colofón de un ágape a base de pasta, ya que resultarían demasiado pesados; preséntelos como el gran toque final de una comida ligera y sencilla.



Lazos flambeados con salsa de crema de licor de naranja

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 6 personas




1 cucharada de aceite
500 g de pasta fresca tipo twists o lazos (farfalle)
1 naranja
1 limón
125 g de mantequilla
80 g de azúcar
2 cucharadas de preparado para natillas
250 ml de leche
3 cucharadas de nata
3 cucharadas de Irish cream
3 cucharadas de licor de naranja
helado de vainilla para servir

1 En una olla grande con agua y aceite hirviendo, cueza los lazos 2 ó 3 minutos, hasta que estén al dente. Escúrralos, aclárelos con agua fría y vuélvalos a escurrir.
2 Ralle las cortezas de la naranja y el limón, exprima el zumo de los mismos y cuélelo; reserve. Derrita la mantequilla en un calentador grande y cueza el azúcar y las ralladuras de los cítricos a fuego lento durante 2 ó 3 minutos; agregue el zumo de los mismos y lleve a ebullición. Bata, por otra parte, el preparado para natillas con la leche y la nata hasta obtener una mezcla homogénea; viértala en la salsa de naranja, lleve otra vez a ebullición y agregue la pasta y el Irish cream.
3 Rocíe con el licor de naranja, deje que se caliente y préndale fuego; sirva caliente y con helado de vainilla.



Pudding de risone

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos
Para 6 personas



125 g de risone (vea Nota)
375 ml de leche
125 g de crema de leche
4 cucharadas de azúcar
10 cm de corteza de naranja
1 ramita de canela
1/2 cucharadita de semillas de cardamomo
20 g de mantequilla
3 huevos
110 g de azúcar
2 cucharaditas de agua de azahar
helado o nata para servir

1 Vierta en una cazuela los risone, la leche, la crema de leche, el azúcar, la corteza, la canela y el cardamomo y lleve a ebullición; deje cocer de 20 a 25 minutos hasta que los risone estén tiernos y se hayan embebido la leche. Retire del fuego, agregue la mantequilla, remueva y deje enfriar un poco.
2 Engrase una fuente de horno no muy honda y, una vez que la mezcla esté fría, retire la ramita de canela y la corteza de naranja. Incorpore las yemas de huevo, vierta todo en la fuente y hornee unos 20 minutos a 180°C.
3 Bata las claras de huevo a punto de nieve y vaya agregando 1 cucharadita de azúcar de forma gradual; termine añadiendo el agua de azahar. Apile la mezcla de claras de huevo sobre los risone, devuelva la fuente al horno y hornee de 5 a 10 minutos más hasta que el merengue esté dorado y firme. Sirva caliente y con nata o helado.
Nota: Los risone son un tipo de pasta pequeña de apariencia muy semejante al arroz, a la venta en establecimientos especializados.



Lasaña de manzanas con crema (abajo) y Pudding de risone (arriba) (receta en la página 53)

Lasaña de manzanas con crema

Tiempo de preparación:
40 minutos
Tiempo de cocción:
40 minutos
Para 12 Personas



240 g de lasaña instantánea
helado de vainilla para servir

Capa de manzanas
750 g de manzanas de asar en conserva
3 cucharadas de azúcar moreno
2 cucharaditas de canela molida
100 g de nueces pacanas, picadas gruesas

Capa de crema
250 g de requesón, reblandecido
3 huevos
3 cucharadas de azúcar moreno
300 ml de nata líquida fresca
2 cucharadas de esencia de vainilla

Cobertura
60 g de mantequilla
8 rebanadas de pan integral, desmenuzado
80 g de azúcar

1 Disponga la lasaña en un bol, cubra de agua caliente y deje en remojo durante 10 minutos; escurra.
2 Mezcle las manzanas de asar con el azúcar moreno y la canela, removiendo bien para que la manzana se vaya desmenuzando; agregue las pacanas y reserve.
3 Bata, por otra parte, el requesón junto con el azúcar hasta que tome una consistencia ligera y esponjosa. Agregue los huevos, la nata y la esencia de vainilla o bien, pase todos los ingredientes por la batidora hasta hacerlos puré y reserve.
4 Derrita la mantequilla en una sartén y fría en ella los mendrugos de pan durante 2 ó 3 minutos hasta que estén dorados y crujientes; añada el azúcar y fría 1 minuto más; deje enfriar.
5 Engrase una fuente para lasaña con mantequilla, extienda sobre el fondo de la misma la mitad de la mezcla de manzana y cubra con una capa de lasaña. Extienda luego una capa de mezcla cremosa y vuelva a cubrir con la lasaña. Repita esta operación y esparza los mendrugos de pan restantes sobre la última capa de crema. Hornee de 35 a 40 minutos a 180°C o hasta que la superficie presente un color dorado. Deje reposar la lasaña unos 15 minutos antes de presentarla a la mesa; sírvala bien caliente y acompañada de helado de vainilla.

Crema tropical con triángulos de pasta

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 8 personas



masa de pasta de almendra fresca (receta en página 9)
aceite para freír
azúcar glas tamizado para decorar

Crema
300 ml de crema agria
la pulpa de 2 frutas de la pasión
1 lata de 450 g de piña desmenuzada y escurrida
200 g de "marshmallows" blancos (golosinas blandas a base de claras y azúcar)
125 g de ralladura de coco

1 Mezcle la crema agria con la fruta de la pasión, la piña, los "marshmallows" picados y el coco; viértalo todo en un bol de servir pequeño y refrigere 1 hora.
2 Amase la pasta de almendra según la receta y aplánela sobre una superficie ligeramente enharinada con un rodillo (o mediante una máquina de pasta ajustada en el segundo grosor más fino). Corte la pasta primero en cuadrados de 8 cm y luego en diagonal, a fin de obtener triángulos. Caliente el aceite a 190°C.
3 Fría los triángulos por tandas en aceite abundante hasta que estén dorados y crujientes y escurra sobre papel absorbente. Espolvoréelos generosamente con azúcar glas y sírvalos junto al bol con la crema.



Crema tropical con triángulos de pasta

Caracolas rellenas de frutos secos

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
45 minutos
Para 15 caracolas rellenas



250 g de pasta grande tipo caracola (abissini)
crema inglesa (vea receta)

Relleno
125 g de nueces o pacanas molidas
125 g de almendras molidas
185 g de bizcocho desmenuzado
2 cucharadas de azúcar
1/4 cucharadita de canela molida
1/4 cucharadita de nuez moscada molida
1/2 cucharadita de jengibre molido
clara de huevo ligeramente batida para humedecer
aceite para freír

1 En una cazuela grande con agua y aceite hirviendo, cueza las caracolas unos 12 ó 15 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralas, aclárelas con agua fría y vuélvalas a escurrir.
2 Mezcle las nueces, las almendras, el bizcocho, el azúcar, la canela, la nuez moscada y el jengibre y humedezca la mezcla mediante la incorporación de la clara de huevo hasta que quede todo bien ligado.
3 Rellene las caracolas con 2 cucharaditas de mezcla aproximadamente y júntelas de 2 en 2; déjelas reposar sobre una bandeja plana y refrigere unos 30 minutos.
4 Caliente el aceite a 190°C y fría las caracolas en tandas de 3 a 5 minutos, hasta que estén doradas y crujientes. Escúrralas sobre papel absorbente y sírvalas calientes con un poco de crema inglesa.



Caracolas rellenas de frutos secos

Variación:
Sumerja las caracolas frías en chocolate fundido y sírvalas como *petits fours.*

Crema inglesa

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para unos 450 ml



65 g de crema de leche
180 ml de leche
3 yemas de huevo
2 cucharadas de azúcar
3 cucharaditas de maicena
2 cucharadas de licor de naranja

1 Vierta la crema de leche junto con 125 ml de leche en un cazo y lleve a ebullición; retire del fuego.
2 Bata las yemas junto con el azúcar, la maicena y el resto de la leche hasta obtener una mezcla pálida y homogénea. Vierta un chorrito de leche caliente en la mezcla de huevo, remueva e incorpórela al cazo a fin de ligarlo todo bien.
3 Remueva mientras cuece a fuego medio hasta que la mezcla hierva y espese; retire del fuego y remueva al tiempo que vierte el licor. Cubra la crema con papel parafinado humedecido, hasta el momento de servir.

Tortellini de almendras con fruta fresca y mascarpone

Tiempo de preparación:
45 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 8 personas



500 g de queso mascarpone fresco
300 ml de crema agria
125 g de miel
250 g de fresas frescas, lavadas y sin hojas
4 kiwis, pelados y en cuartos
masa de pasta de almendra fresca (vea página 9)
1 clara de huevo
60 g de azúcar
250 g de coco desecado
aceite para freír

1 Bata el mascarpone con la crema agria hasta obtener una mezcla homogénea; repártala entre seis platos individuales, rocíela con 2 cucharaditas de miel y dispóngala en un plato rodeada de fruta. Refrigere.
2 Amase la pasta de almendra según la receta y aplánela bien fina. Córtela en círculos de 10 cm y cúbralos con un paño ligeramente humedecido; reserve. Bata las claras de huevo a punto de nieve y agregue el azúcar gradualmente; bata después de cada adición, hasta obtener una masa brillante y lustrosa. Incorpore el coco, mezcle y coloque 2 cucharaditas encima de cada círculo de pasta; humedezca la mitad del borde con un poco de agua, pliéguelo por la mitad y prense los bordes a fin de sellarlos. Caliente el aceite a 190°C y fría tandas de círculos en aceite abundante hasta que estén dorados y crujientes; escúrralos sobre papel absorbente. Sírvalos calientes en platos individuales junto con la fruta y el queso frescos.



Tortellini de almendras con fruta fresca y mascarpone

LA GUARNICIÓN PERFECTA

En el sentido de las agujas del reloj desde arriba: una fuente de antipasti típica (todos los ingredientes pueden adquirirse en establecimientos especializados), ensalada italiana y pan italiano

Este capítulo contiene recetas de entrantes, guarniciones y dulces que no se componen de pasta. Se trata de una pequeña selección de platos típicos italianos que complementan a la perfección el sabor y la textura de las elaboraciones a base de pasta.

Acompañe su plato de pasta con una de dichas recetas y disfrutará de una comida perfectamente italiana.

Fuente de antipasti

Los antipasti se componen de una selección de entremeses que se sirven al comienzo de la comida y que pueden llegar a ser tan elaborados como uno desee.

Los establecimientos especializados en comida italiana disponen de todos los ingredientes que pueden incluirse en una fuente de antipasti, los cuales requieren ninguna o muy poca preparación:

salami cortado en lonchas
aceitunas
anchoas
jamón
alcachofas en aceite
setas en aceite o vinagre
pimientos en aceite
hortalizas para antipasti
lonchas finas de queso
tomates secados al sol

El melón y los higos son igualmente apreciados en una fuente de antipasti, además de combinar deliciosamente bien con finas lonchas de prosciutto o jamón de Parma, (jamón curado y salado que se sirve en lonchas muy finas).

Otras adiciones a la fuente como las rodajas de berenjena pasadas por la sartén, los tronquitos de pepino, los dados de patata hervida, los aros de cebolla cruda, las rodajas de hinojo, los rábanos y los huevos duros no comportan ningún tipo de complicación.

El pescado fresco servido en vinagre y aceite de oliva o con mayonesa acostumbra a tener éxito y además resulta fácil de preparar.

Prepare una fuente atractiva y llena de contrastes, combinando los ingredientes según su forma y color.



Ensalada italiana

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: ninguno
Para 8 personas



Ensalada
1/4 de escarola
1 de lechuga romana
1 achicoria o lechuga rizada
1 bulbo de hinojo en rodajas finas
1 cebolla roja, en aros finos
250 g de tomates tipo "cherry", lavados
1 pimiento rojo en rodajas finas
1/4 de pepino lavado y en rodajas gruesas

Aliño italiano
4 cucharadas de zumo de limón
4 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo majado
1 cucharadita de hojas de orégano frescas, picadas
1/2 cucharadita de piel de limón finamente rallada
1 cucharada de parmesano
1/4 cucharadita de pimienta negra

1 Lave la lechuga, la escarola y la achicoria, separe las hojas y dispóngalas en una fuente más bien plana. Incorpore el hinojo, los tomates, la cebolla, el pimiento y el pepino encima de la ensalada de lechugas.

2 Para preparar el aliño italiano, introduzca todos los ingredientes de la salsa en un bol pequeño y bata enérgicamente a fin de que se entremezclen bien los aromas.

CONSEJO
Use cualquier tipo de lechuga del tiempo que encuentre para preparar esta ensalada; lechuga romana, lechuga trocadero, lechuga rizada, espinacas o acedera.



Peras frescas en vino blanco (izquierda) y Sabayón (derecha)

Peras frescas en vino blanco

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas



4 peras maduras
500 ml de agua
250 ml de vino tinto
170 g de azúcar
1 ramita de canela
1 tira de corteza de limón

1 Pele las peras sin llegar a cortarles el rabito y extráigales el corazón con cuidado para dejarlas intactas.
2 Vierta el agua, el vino, el azúcar, la ramita de canela y la corteza de limón en una cazuela grande y lleve a ebullición. Incorpore las peras y hiérvalas entre 5 y 10 minutos, según el punto de maduración de las mismas; deberían quedar firmes pero tiernas, lo cual puede comprobar insertándoles una brocheta. Retírelas de la cazuela con una espumadera y resérvelas.
3 Lleve el jarabe rápidamente a ebullición y déjelo hervir entre 5 y 10 minutos o hasta que empiece a espesar; nape con él las peras y sirva caliente o frío, según prefiera.

Sabayón

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 4 personas



6 yemas de huevo
2 cucharadas de azúcar
250 ml de vino de Marsala
soletillas para servir

1 Vierta las yemas de huevo y el azúcar en un cuenco resistente al calor, bata hasta obtener una mezcla de color pálido y consistencia cremosa y agregue luego el Marsala.
2 Cueza la mezcla en un recipiente apoyado sobre una olla con agua hirviendo y monte los ingredientes con unas varillas, a mano, o con la batidora eléctrica. Tan pronto la mezcla esté espesa y espumosa, viértala en copas individuales y sírvala acompañada de una soletilla.

Nota: Prepare el sabayón justo antes de servirlo, ya que la mezcla cocida enseguida pierde consistencia y se vuelve líquida.

Consejo
Si incorpora una clara de huevo batida al sabayón ya cocido, éste adquirirá una consistencia más esponjosa y resultará menos pesado.

Sorbete de limón

Tiempo de preparación:
20 minutos + tiempo de congelación
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 6 personas



Este refrescante sorbete tiene una consistencia realmente helada y resulta ideal después de una comida más bien copiosa.

600 ml de agua
100 g de azúcar granulado
300 ml de zumo de limón recién exprimido

1 Cueza el agua y el azúcar en un cazo a fuego medio hasta que rompa el hervor; manténgalo 5 minutos en ebullición. Retire del fuego y deje enfriar a temperatura ambiente; agregue el zumo de limón y refrigere.
2 Vierta la mezcla en una bandeja de metal más bien plana y déjela en la parte más fría del congelador. Remueva la mezcla cada 30 minutos hasta que esté totalmente helada; pásela de nuevo a un recipiente grande, cúbrala y guárdela en el congelador hasta el momento de servir.
3 Sirva el sorbete de limón en copas individuales previamente enfriadas.

Consejo
Vacíe limones cortados por la mitad, una vez exprimidos, y rellénelos con el sorbete de limón; cúbralos y guárdelos en el congelador.



Sorbete de limón

Pan italiano

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 6 personas



1/2 torta de pan italiana (focaccia) de 40 x 40 cm aproximadamente
3 cucharadas de aceite de oliva
175 g de mantequilla ablandada
4 filetes de anchoa
4 dientes de ajo majados
3 cucharadas de albahaca fresca, picada fina
3 cucharadas de perejil de hoja plana fresco, picado
1 cucharadita de pimienta negra molida
65 g de parmesano rallado

1 Corte el pan por la mitad, póngalo sobre una bandeja plana y rocíe la miga con aceite de oliva.
2 Trabaje la mantequilla con las anchoas, el ajo, la albahaca, el perejil y la pimienta negra hasta obtener una mezcla cremosa; unte ambas mitades del pan con la mitad de la mezcla y espolvoree con el queso.
3 Hornee 10 minutos a 180°C, hasta que la mantequilla y el queso se derritan y se doren. Sirva caliente y cortado en cuadrados.
Nota: La focaccia es una torta de pan que se vende a cuartos, por la mitad o entera. Puede sustituirse por rebanadas de pan blanco de 2 cm de grosor.



Pan italiano

CONSEJO
Existen dos tipos de perejil; el de hoja plana, de aroma muy intenso, y el de hoja rizada, de aroma menos fuerte, pero que puede usarse como sustituto.



CONSEJO
Use guantes de plástico siempre que corte y pique guindillas, puesto que, de no hacerlo, podría irritársele la piel. Evite igualmente tocarse la cara o los ojos con las manos, ya que podría provocarle un intenso escozor.

ÍNDICE

KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH · Bonner Straße 126 · D-50968 Colonia